

روانشناسی

# قدرت فکر

پژوهشی در زمینه بازسازی نیروی اندیشه، اراده، تلقین

ترجمه: هوشیار رزم آزما

اثر: دکتر ژوزف مورفی





مورفی ، ژوزف

MURPHY, JOSEPH

قدرت فکر / ژوزف مورفی / مترجم هوشیار رزم آزما . - [ویرایش ۲] تهران  
سپنج : ۱۳۷۰.

۳۶۰ ص . - (روانشناسی ، ۴)

ISBN: 964- 6749 - 03 - 8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان روی جلد : پژوهشی در زمینه بازسازی نیروی اندیشه، اراده ، تلقین .  
این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف منتشر شده است ..

۱- موفقیت ۲- راه و رسم زندگی الف : رزم آزما ، هوشیار - مترجم - ب - عنوان .  
ج. عنوان : پژوهشی در زمینه بازسازی نیروی اندیشه ، اراده ، تلقین .

۴۳ ق ۸ م BJ۱۶۱۱/۲/

۱۵۸/۱

کتابخانه ملی ایران

۹۴۸ - ۷۰ م \*\*



\* نام کتاب

قدرت فکر

\* نویسنده

دکتر ژوزف مورفی

\* مترجم

هوشیار رزم آزما

\* چاپ پست و یکم

زمستان ۱۳۸۰

\* تیراژ

۳۰۰۰ جلد

\* چاپ

منصور

\* قیمت

۲۰۰۰ تومان

نشانی : تهران خیابان لبافی نژاد بین خیابان دانشگاه و فخررازی شماره ۱۳۸ تلفن : ۶۴۹۷۳۶۸

\*\*\*\*\*

ISBN:964 - 6749 - 03 - 8

شابک : ۸ - ۰۳ - ۶۷۴۹ - ۹۶۴

# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه نویسنده
	فصل اول
۱۷	گنجینه‌ای در باطن
	فصل دوم
۳۳	چگونگی فعالیت نفسانیات
	فصل سوم
۵۷	قدرت لایزال شعور باطن
	فصل چهارم
۷۳	روان درمانی در دوران قدیم
	فصل پنجم
۸۷	روان درمانی در دوران معاصر
	فصل ششم
۱۰۱	تکنیک‌های علمی روان درمانی
	فصل هفتم
۱۲۵	گرایش ضمیر باطن به زندگی
	فصل هشتم
۱۳۷	چگونه به آرزوهای خود می‌رسید؟
	فصل نهم
۱۴۹	آیا پولدار شدن هدف است؟

## فصل دهم

۱۶۳

جایگاه انسان در زندگی

## فصل یازدهم

۱۷۹

چگونه موفق شویم

## فصل دوازدهم

۱۹۹

دانشمندان و ضمیر باطن

## فصل سیزدهم

۲۱۵

شگفتی‌های خواب

## فصل چهاردهم

۲۳۱

حل مسائل خانوادگی

## فصل پانزدهم

۲۴۹

رابطه خوشبختی با نفسانیات

## فصل شانزدهم

۲۶۳

سموم ذهنی و زندگی

## فصل هفدهم

۲۸۳

آیا باید مردم را ببخشیم؟

## فصل هجدهم

۳۰۱

نابودی موانع روانی

## فصل نوزدهم

۳۱۹

ترس را از خود برانیم

## فصل بیستم

۳۳۹

با روحیه‌ای شاداب و جوان



به نام خدا

## پیشگفتار

آدمی از دیرباز در پی شناخت ذات خویش بوده است. معرفت نفس پدیده‌ای تازه و نو ظهور نیست و قدمتی به تاریخ بشریت و فرهنگ و تمدن دارد تا آنجا که یونئیدن راه کمال و دست یازیدن به خوشبختی را هم طراز و معادل کشف قلمرو باطن بشمار آورده‌اند. هر چند که معیارهای فردی و اجتماعی تفاوت‌های بارزی دارد ولی با نگرشی ژرف در اعماق وجود به این نکته پی خواهیم برد که حکمران بلامنازع قلمرو بیکران ضمیر باطن نیروی اندیشه و تعقل است که هم جهان عینی و حیات بیرونی ما را تشکیل می‌دهد و هم به صورت قدرتی قاهر بر ما فرمان می‌راند و سرنوشت و تقدیرمان را رقم می‌زند و شگفتی‌ها می‌آفریند. گاه در اندرون وجود سر به طغیان برمی‌دارد و جوش و خروش آغاز می‌کند و گاه به سان طفلی آرام و سربریز از تب و تاب و غلیان بازمی‌ماند و در کنج عزلت و انزوا به خموشی می‌گراید. چه بسا که از خود می‌پرسیم چرا دنیای عینی ما بازتاب افکار و پندارهای ماست و اصولاً دنیای ذهنی ما چیست و کاربرد اراده‌مان تا به کجاست؟ خوشبختی و بدبختی و غم و شادی کدام است؟ آیا اینها همه مفاهیم و معیارهای ساخته و پرورده بشر و قراردادهای خاص اجتماعی نیست؟ آیا

به راستی می‌توان احساسات تند و سرکش جوانی را لگام زد و افکار غم‌آلود و محنت‌زای دوران پیری را از سر بیرون ساخت؟ با بیماری‌ها چگونه می‌شود مبارزه کرد و با شکست‌ها و ناملایمات چطور می‌توان دست و پنجه نرم کرد و از عرصه این پیکار پیروز و سرافراز بیرون آمد؟ سوال‌ها در این زمینه و به خصوص در فراگرد نیروی باطن و کارایی تفکر و تعقل فراوان است و حد و مرزی نمی‌توان برای آنها قائل شد. دانشمندان و متفکران در طی قرون و اعصار کوشیده‌اند تا پاسخی بر این مسائل و معماها بیابند و هر یک به‌قدر وسع همت خود در این راه تلاش‌ها کرده و حاصل کار خود را به‌صورت کتاب‌ها و رسالات ارزنده به جهان علم و خرد عرضه داشته‌اند. لیکن در این میان دکتر «ژوزف مورفی» روانشناسی است که علم و عمل را یک جا گرد آورده و نتیجه پژوهش‌ها و تجربیات خود را در کتابی به‌نام قدرت فکر به رشته تحریر کشانده است. او در این اثر خود از پدیده‌ای شگرف به‌نام ضمیر و شعور و نیروی هوش و خرد انسان گفت‌وگومی‌کند و کارایی اندیشه و عقل را در مصاف با مشکلات زندگی مورد بحث قرار می‌دهد و از اقیانوس بیکرانی که در اعماق باطن هر موجود بشری قرار دارد سخن می‌راند و از نیروی فرزانی و اراده آدمی روایاتی شگفت‌انگیز نقل می‌کند.

ضمیر باطن در قلمرو نفسانیات از گستردگی و توان فراوانی برخوردار است و از آن رو که در این کتاب قدرت اعجاب‌آور این پدیده بارها مورد اشاره و تفسیر قرار می‌گیرد برای آشنائی بیشتر خوانندگان گرامی با این نیروی شگرف ذهنی به فرهنگ لغات و واژه‌های روانشناسی لاروس رجوع می‌کنیم تا از مفهوم دقیق واژه شعور Conscience شناخت بیشتری بدست آوریم.

«کلمه وجدان، شعور یا ضمیر دارای مفهومی چندگانه است. شعور بر خود شناختی است که هرکس از زندگی و اعمال و رفتار خویش و همچنین از دنیای خارج پیدا می‌کند. وجدان و ضمیری که حواس و حافظه ما در حیطه نظارت خود قرار می‌دهد و ما را در زمان و مکان معینی مستقر می‌سازد علی‌الاصول به‌صورت فونکسیون و تابع بخصوصی که «مقر و پایگاهی» در مغز داشته باشد وجود ندارد و از آن گذشته فاقد هرگونه جلوه ظاهری و باطنی است و فقط به دنیای ادراکات ما مربوط می‌شود و به عبارت بهتر شناخت نفس داشتن معرفتی نسبی نسبت به قضایای جدا از هم می‌باشد که روی هم رفته می‌توان آن را نه دنیایی درونی و باطنی بلکه محیطی بیرونی به‌شمار آورد. «شعور - شناخت» به مراحل مختلفی تقسیم می‌شود مثل روش مشاهده درونی یا ذهنی، مشاهده بیرونی یا عینی رفتار و الکتروانسفالو - گرافی که ضبط و آنالیز امواج مغزی را شامل می‌گردد. به گفته‌ای دیگر ضمیر مترادف با هوشیاری و عقل و خرد است و بین ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه هفت مرحله فاصله وجود دارد. والاترین مرحله مختص هیجانات و عواطف شدید است که درجه هوشیاری در آن به حد اعلا می‌رسد حال آن‌که در مرحله زیرین حالت اغما قرار دارد که در آن تحریکات حسی به جز عکس‌العمل‌های محرکه جزئی ایجاد نخواهد شد. در بین این دو به مرحله هوشیاری دقیق، هوشیاری ارادی، رویا و یا مرحله خواب رفتن و خواب سبک و رویاها و بالاخره خواب عمیق می‌رسیم. آن‌چه راکه اصطلاحاً شعور و ضمیر می‌نامیم سطوح قبل از مرحله خوابیدن است که گستره آن تا حدودی مرحله خواب را نیز دربرمی‌گیرد و به همین علت است که رویاها یمان را به یاد می‌آوریم و مادری غوطه‌ور در خواب هم‌چنان گوش به زنگ و در حالت خواب و بیدار هشیار باقی می‌ماند.



«زیگموند فروید» در این باره چنین اظهار داشته است که ضمیر ناخودآگاه قسمتی از ضمیر مکتوم و باطنی ماست که سرشار از تمایلات و خواسته‌های روانی و عمیقاً دینامیک ما می‌باشد و با اینکه به صورت ظاهر مشهود نیست ولی آن را نباید دست‌کم گرفت. سانسور اخلاقی و باطنی دسته‌ای از گرایشها و تمایلات ما را به اعماق ضمیر خودآگاه واپس می‌زند لیکن قوای ناخودآگاه باطن هرگز در منطقه‌ای که واپس زده شده‌اند، قرار و آرام نمی‌گیرند و به اشکال مختلف در زندگی روزمره خود را نشان می‌دهند و یا از رویاها و اختلالات عصبی سر برمی‌آورند و یا به صور گونه‌گون ابراز وجود می‌کنند و بی‌آنکه خود شخص تمایلی داشته باشد بر رفتار و اعمال او اثر می‌گذارند.»

دکتر مورفی عقیده دارد اگر بتوان با تمرین‌های القائی و تلقینات مکرر گفته‌هایی را به ضمیر باطن روانه کرد که حاوی پیامهای خیر و شادی و خوش‌بینی و امید باشد و از افکار تیره و مایوس‌کننده و منفی در آن اثری نباشد می‌توان به دروازه‌های سعادت و خوش‌بختی راه یافت و زندگی را با رنگی روشن و شادگونه دید و ابرهای اندوه و ملال را برای همیشه از افق دل پراکنده کرد. تردیدی نیست نااملایمات و دشواریهای زندگی گاه چنان لاینحل و دشوار جلوه می‌کنند که انسان خود را در ورطه‌ای هولناک می‌یابد که راه به جایی ندارد و کوه یاس چنان او را در زیر بار گران خود خم می‌کند که یارای سر بلند کردن و چاره‌اندیشی و تدبیر برایش باقی نمی‌ماند. در این کتاب با استناد به شواهد و مثالهای فراوان در خواهیم یافت که زندگی هرکس مولود و مصنوع افکار خود اوست و اگر انسان از قدرت لایزال هوش و شعور باطن خود بهره نجوید لاجرم عمری را در حقارت و خفت و خواری و ناتوانی و مسکنت سپری خواهد کرد و از شیرینی زندگی بهره‌ای نخواهد برد.

با استقبال بی‌شائبه‌ای که از این کتاب به عمل آمده، اکنون جادارد از خوانندگان علاقه‌مند به مطالب روانشناسی که همواره مشوق من در ترجمه و نگارش موضوعات مربوط به شناخت روح و معرفت نفس بوده‌اند، تشکر نمایم. تشویق این عزیزان، بی‌شک، انگیزش تداوم کار بود و حاصل، فراهم شدن مجموعه‌ای از آثار روانشناسان و روانکاوان نامدار جهان که گرچه با دیدگاه‌های گونه‌گون پدیده روح را مورد بررسی و تحلیل قرار می‌دهند ولی ملاً همگی به یک نتیجه مشخص و یکسان می‌رسند و آن عبارت است از شناسائی نفس و ضمیر برای کسب ادراک و شعور نقش آدمی در مدار کائنات و برخوردار شدن از یک زندگی شاد و آرام و معتدل.

به امید آنکه همگان بتوانند با بهره‌گیری از نیروهای ضمیر باطن و استعدادهای نهفته در ذات به اعتدال و آرامش و نشاط باطن دست یابند و زنگ غم از دل بزدایند و عمر کوتاه را با اندوه و ترس و تشویش سپری نسازند.

کسی که خواندن می‌داند توانایی دست یازیدن به شگفتی‌ها را در خود می‌یابد و از وسایل و امکانات حیات تا بدانجا برخوردار می‌شود که قادر می‌گردد مفهوم تازه‌ای به زندگی خویش ببخشد.

آلدوس ها کسلی

### مقدمه نویسنده

من بارها شاهد اعجازهای شگفت‌انگیز در زندگی مردان و زنان بی‌شماری بوده‌ام: آدمهایی که در اثر حادثه‌ای یک‌باره تار و پود حیاتشان نزدیک بود از هم گسیخته شود اما به نیروی اراده و قدرت فکر توانستند مشکلی که فرا راهشان قد علم کرده بود، از میان بردارند و از مخمصه‌های یابند. من در این کتاب حاصل تجارب و چکیده مطالعات و دیده‌ها و شنیده‌های خود را به خوانندگان گرامی عرضه می‌کنم تا بتوانند با بکارگیری روشهایی ساده و علمی از تنگناهای زندگی به‌در آیند و با ناملایمات مبارزه کنند و با چیرگی بر مشکلات و موانع سرنوشت خود را تغییر دهند.

### آیا پاسخ این سوالات را می‌دانید؟

چرا فلان شخص شاد و با روحیه و دیگری غمگین و مایوس است؟

چرا فلانی در رفاه و آسایش است ولی آن دیگری دستش از همه جا کوتاه است و آهی در بساط ندارد؟

چرا آن فرد ترسو و مضطرب است در حالی که دیگری با شهامت و

پردل و جرات و سرشار از امید است؟

چرا یک نفر در خانه‌اش زندگی راحت و شیرینی می‌گذراند اما نفر دیگر در بیغوله و ماتمکده‌ای که برای خویش ساخته به تلخی عمر را سپری می‌کند؟

چرا بعضی‌ها دست به هر کاری می‌زنند با موفقیت روبه‌رو می‌شوند ولی برخی دیگر جز شکست نصیبی نمی‌برند؟

چرا برخی قدرت بیان دارند و با کلام و گفتار خود مستمعان را تحت تاثیر و نفوذ خویش قرار می‌دهند اما گروهی دیگر فاقد این نیروی سحرآمیز هستند؟

چرا یک نفر در کارهایش مبتکر و خلاق است ولی دیگری تمام عمر کار ارزنده و چشمگیری ارائه نمی‌دهد؟

چرا یک فرد از شر بیماری علاج‌ناپذیری که بدان مبتلا شده جان به سلامت می‌برد ولی دیگری هم‌چنان در دام آن گرفتار می‌ماند؟

چگونه است که بسی از مردمان خوب و پارسا از دردهای جسمی و روحی نمی‌نالند حال آنکه غالب افراد نابکار و سیه‌دل هم رنج جسم دارند و تشویش روح؟

چرا زنی در زندگی خانوادگیش سرخورده و پریشان است حال آنکه خواهرش زندگی شاد و شیرینی دارد؟

آیا برای تمام این پرسش‌ها پاسخ منطقی و قانع‌کننده‌ای پیدا کرده‌اید؟

## در زندان روح بگشایید

انگیزه یافتن جوابهایی مستدل مرا بر آن داشت تا دست به نگارش این کتاب بزنم و پاسخ‌ها را با زبانی ساده بیان کنم و اصول و قوانین

زندگی را تشریح و توصیف نمایم تا هر کس به فراخور فهم خود از آن توشه‌ای برگیرد. یقین دارم اگر دستورهای این کتاب به دقت اجرا شود با بکارگیری تکنیک‌های آن موفق خواهید شد چنان نیرویی در باطن خود پی‌ریزی نمایید که به سهولت بتوانید از دردها، رنج‌ها، غم‌ها، غصه‌ها، تشویش‌ها، افسردگی‌ها و عقده‌هایتان رهایی یابید و نه تنها مشکلاتتان را حل کنید بلکه از شر عادات بد و زیان‌آور خود نیز خلاص شوید و در شاهراه آزادگی و سلامت و سعادت روحی با سرافرازی به پیش بروید. نیروی درون خویش را دست‌کم نگیرید زیرا با کمک آن قادر خواهید شد دیگر بار طعم شیرین شادمانی و صفای زندگی را بچشید و به عبارتی بهتر با دنیا و اطرافیان خود آشتی کنید و در زندان روحی خود را باز کنید و ترس و تردید را از آن بیرون برانید.

### میدان دادن به نیروی باطن

چند سال قبل به وجود یک غده بدخیم - در اصطلاح پزشکی سرطانی - در خویش پی‌بردم. ولی خود را نباختم و با کمک نیروی اعجازگر باطن خود به مبارزه با آن پرداختم. نتیجه آن شد که بعد از مدتی اثری از آن در من باقی نماند و هنوز که هنوز است بی‌دغدغه و تشویش به زندگی ادامه می‌دهم. روشی را که با آن توانستم آن غده بدخیم را آب کنم و از بین ببرم در این کتاب شرح داده‌ام که چگونه با بهره‌گیری از نیروی بیکران نفس و ضمیر باطن می‌توان حتی به جنگ خطرناک‌ترین بیماری‌ها رفت و از آن هراسی به‌دل راه نداد. البته در این جا بد نیست به گفته حکیمانه «آمبرواز پاره» جراح و پزشک نامدار فرانسوی در قرن شانزده اشارت کنم: «طبيب بر زخم مرهم می‌گذارد و خدا شفا می‌بخشد.» آری نیروی ایمان عامل مهمی در امر درمان محسوب

می‌شود.

همه مردم خواهان یک زندگی شاد و سعادتبار و سرشار از آسایش و آرامش می‌باشند. از هم اکنون برای از بین بردن مشکلاتی که در این راه دارید و گرفتاریهای روزمره خود دست به کار شوید و ابتدا با برنامه‌ریزی در هماهنگی ساختن خود با خانواده‌ای که در آن به سر می‌برید، آغاز کنید. مطالب این کتاب را چندین بار به دقت بخوانید، آنگاه درخواهید یافت که مقصود از نیروی درون و ضمیر باطن کدام است و چگونه می‌توان از عقل و خرد و منبع الهامی که در وجود شخص نهفته بهره گرفت و از تکنیک‌های ساده‌ای که امکان تحت‌تاثیر قرار دادن ضمیر باطن را میسر می‌سازد، استفاده نمود؟ پس از این روش ساده علمی برای دسترسی به گنجینه باطن خود بهره‌گیری نمایید. این کتاب را با جدیت و با عشق و علاقه مطالعه کنید تا ثمرات و نتایج شگرف آن را آشکارا ببینید.

### چه رازی در دعا کردن نهفته است؟

آیا از ته دل دعا کردن را می‌دانید؟ در روز چه اوقاتی را صرف عبادت و دعا می‌کنید؟ بی‌گمان هر کس که ایمان و اعتقادی دارد در مواقع خطر و هنگام گرفتاری و بیماری و یا در وقت مرگ دست به دعا برمی‌دارد. دعایی می‌کنیم تا خطر را از خویش دور سازیم و غالباً دسته جمعی هم دعا می‌کنیم تا مصایب و بلایای طبیعی مثل زلزله، سیل، توفان و خشکسالی بر زندگی مان نوازند و یا مثلاً معدن‌چینی که در اعماق معدنی محبوس شده‌اند، از مرگ جان به سلامت ببرند. شگفت آنکه اینان نیز بعد از نجات خود اظهار می‌دارند که در آن بحبوحه که از زندگی خویش قطع امید کرده بودند دست به دعا برداشته بودند. یا خلبانی که



هواپیمایش بر فراز آسمانها دچار سانحه شده پس از آنکه سالم به زمین می‌نشیند مدعی می‌شود که تنها دعای او بوده که او را از آن وضعیت وخیم رها نموده است. تردیدی نیست که دعا کردن عامل اعجاز گری در مقابله با مخاطرات بشمار می‌رود اما هرگز نبایستی تا زمان پدیدار شدن گرفتاریها و مسایل دست روی دست گذاشت و به قول معروف دستی به دعایی نبرد بلکه بهتر است این عنصر شگرف را به بوته فراموشی نسپاریم و دقایقی از اوقات شبانه‌روز را بدان اختصاص دهیم تا آرامشی ژرف در کنه وجود و باطن و نفس خویش پیدا کنیم.

به هر حال آنچه در این کتاب از آن گفت و گو می‌شود رهنمودهایی ساده و عملی است که می‌توان آنها را در زندگی روزمره به کار بست. لکن در این جا این سوال پیش می‌آید که بین دعا کردن و بهره‌گیری از نیروی باطن هر شخص چه رابطه‌ای می‌تواند وجود داشته باشد؟ پاسخ این است که معمولاً ضمیر باطن به تصویر ذهنی یا به عبارت دیگر به اندیشه‌ای که در ذهن جای گرفته جواب می‌دهد. اصل اعتقاد و ایمان در تمامی مذاهب جهان یکسان می‌باشد که از نظر روانشناسی نیز این امر مورد تایید قرار گرفته است. فرد مومن خواه مسیحی، بودایی یا یهودی یا مسلمان از این رو دست به دعا برمی‌دارد که ایمان به اجابت آن دارد و همین اعتقاد است که گاه کار را به اعجاز می‌کشاند و گره هفت‌بند مشکل او را باز می‌کند. قانون زندگی قانون ایمان است و به زبان ساده‌تر شکل گرفتن اندیشه در مغز است. فردی که می‌اندیشد و احساس می‌کند و بدان معتقد می‌شود در ذهن خود عناصر و موادی را قالب‌ریزی می‌کند. آنگاه جلوه باطنی افکار وی به گونه‌های متفاوتی بروز می‌کند و ثمره ایمان و اعتقاد او در رفتارش متجلی می‌گردد و به این ترتیب دعای شخص زمانی مستجاب می‌شود که آرزوی آن را در قلب خود

نشانه باشد.

نیروهای شگفتانگیز باطن و ضمیر ما از دیرباز در این جهان کهن وجود داشته‌اند. حقایق عظیم و ابدی و اصول شگرف حیات قبل از پیدایش مذاهب ذهن بشر را به خود مشغول داشته‌اند. به استناد این مدعا توجه خوانندگان گرامی را به مطالب این کتاب معطوف می‌دارم تا بتوانند به نحو احسن از این قدرت خارق‌العاده و آفریننده و سحرانگیز و دگرگون کننده استفاده نمایند و عوارض و آلام جسمی و روحی خویش را درمان کنند و اگر در زیر بار ترس و وحشت‌های بی‌مورد به زانو درآمده‌اند کمر راست کنند و اگر در جامعه با شکست روبه‌رو شده‌اند و قدرت مقابله با دشواری‌ها را از دست داده‌اند بتوانند سرافراز و سربلند به جنگ ناهلایمات بروند و عفریت بدبختی و نکبت را از خود و خانه و کاشانه خویش دور کنند و با بهره‌گیری از نیروی ضمیر باطن خویش زندگی نوینی آغاز نمایند. آری از همین امروز شروع کنید و دیگر بار روشنی و نور را به سراچه ظلمانی ضمیر خویش بتابانید.

ژوزف مورفی

# فصل اول

## گنجینه‌ای در باطن

برای دیدن زیبایی‌ها و مواهبی که اطرافمان را احاطه کرده کافی است که چشم دل باز کرد، لیکن برای برخوردار شدن از گنجینه نهانی وجود راه ساده‌تری در پیش رویمان قرار داد و آن بهره‌گیری از این ثروت باطنی است تا عمری در رفاه و آسایش و راحتی به سر آورد. هر کس به آن مقدار از تمول و ثروتی که در زندگی نیاز دارد می‌تواند از گنجینه وجود خود برداشت کند. این نکته را از یاد نبرید که یک قطعه آهن‌ربا قادر است فلزی دوازده برابر وزن خود را جذب کند و از زمین بلند نماید، حال آنکه اگر همین قطعه آهن‌ربا خاصیت مغناطیسی‌اش را از دست بدهد قادر به بلند کردن پر گاهی هم نخواهد شد. در زندگی به دو نمونه متفاوت از آدم‌ها برخورد می‌کنیم که یکی «مغناطیس شده» و شاد و سر حال و امیدوار و موفق است و دیگری فردی است که قدرت مغناطیسی خود را از دست داده و حتی توان بلند کردن پر

گاهی را هم ندارد و مایوس و بدبین و ناتوان گشته است این افراد اگر موقعیت‌های مناسبی هم به دستشان بیفتد آه و ناله سر می‌دهند: «می‌ترسم موفق نشوم... می‌ترسم سرمایه‌ام را در این راه از دست بدهم... می‌ترسم مورد تمسخر مردم قرار بگیرم» این قبیل اشخاص توان پیش رفتن و ترقی کردن ندارند بلکه درجا می‌زنند و به آب باریکه‌ای می‌سازند اما گروه دیگر به پیش می‌تازند و رازی را که از نسلی به نسلی منتقل می‌شود و بدان نام پیشرفت و ترقی داده‌اند، آشکار و فاش می‌سازند. آری اینان دریادلند و از مشکلات هراسی به خویش راه نمی‌دهند.

## راز بزرگ

به نظر شما این راز چیست؟ اسرار انرژی اتمی و هسته‌ای و یا بمب نوترون است؟ اسرار سفرهای فضایی است؟ نه. پس کدام است؟ چگونه می‌توان آن را یافت و به خدمت خود درآورد؟ پاسخ ساده است. این راز سر به مهر با قدرت شگرفش در وجود خود شما نهفته است.

در زندگی قادر خواهید شد از شادمانی و تندرستی و رفاه و آسایش و آرامش بیشتر برخوردار شوید مشروط بر آنکه بتوانید از این نیروی باطنی نهفته در ضمیر خویش به نحو احسن استفاده نمایید.

شما نیازی بدان ندارید که در پی کسب و جمع‌آوری این نیرو باشید چراکه گنجینه بیکران آن را در وجود خویش دارید،

فقط. کافی است بدانید که چگونه می‌توانید آن را به خدمت بگیرید و در تمام جنبه‌های زندگیتان از آن استفاده کنید.

در اعماق ضمیر شما دریایی از هوش و خرد و قدرت و ثروت نهفته که بایستی بدان دسترسی پیدا کنید و از این همه موهبتی که در ذاتتان وجود دارد برخوردار شوید. حال اگر از قدرت و توانایی ذهنی خود آگاه شوید بهره‌گیری از آن کار ساده‌ای خواهد بود. اگر با ذهنی روشن به قضایا و مسائل روزمره زندگی خود بنگرید در هر لحظه از زمان با نیروی هوش و ادراک خود خواهید توانست برای مشکلاتی که بر سر راهتان پدیدار خواهند شد راه‌حلهای در خور و مناسبی پیدا کنید. دامنه اندیشه و استدلال‌ات شما گاه تا چنان حد و مرزی اعتلا پیدا می‌کند که قادر خواهید شد به اکتشافات و ابداعات تازه نایل شوید و شگفتی‌های محیط اطرافتان را که تاکنون بر شما ناشناخته مانده بود، مکشوف سازید. علاوه بر آن اقیانوس لایتناهی هوش و ذکاوت نهفته در باطن شما قادر است مجهولات و معماهای لاینحلی را برایتان به سادگی حل کند که تا آن زمان از مقابله با آن هراس داشته‌اید و جرات رویارویی با آنها را به سر راه نمی‌دادید. از این پس راه خود را در زندگی به سهولت پیدا خواهید کرد و موانع کوچک و جزیی قدرت عرض‌اندام در برابر شما را پیدا نخواهند کرد.

نخستین ثمره‌ای که از این اقدام خود خواهید گرفت یافتن یاران و همنشینان و هم قدمان شایسته و علاقمند و دلسوز است

که قبلاً فاقد آن بوده‌اید. خودتان از این موضوع دچار حیرت خواهید شد که چگونه یکباره زندگیتان رنگ دیگری به خود می‌گیرد، مشتری مناسبی برای خانه‌ای که قصد فروش آن را داشته پیدا می‌شود و پولی که نیاز داشتید به آسانی فراهم می‌گردد، جار و جنجال و بگو و مگو و کدورت از خانه و کاشانه‌تان رخت برمی‌بندد و صفا و مهر و محبت جانشین آن می‌شود و با شوق و ذوق رخت سفر می‌بندید و عادات بد و حریفان ناباب را طرد می‌کنید.

این بر شما است که دنیای باطنی اندیشه‌ها و احساسات و قدرت و نور و عشق و زیبایی را در خود کشف کنید. در این دنیا است که راه حل تمام مسائل و علت تمام معلول‌ها را خواهید یافت و قادر خواهید شد تا خود را از زندان عقده‌های خویش نجات دهید و افق تازه‌ای را پیش روی خود بگشایید.

### از همین حالا دست بکار شوید

زمانی در کاری موفق خواهید شد که بتوانید پایه و اساسی علمی برای آن شالوده ریزی کنید. فی‌المثل برای بدست آوردن آب به یُدروژن و اکسیژن به نسبت معلوم و مشخص نیاز خواهید داشت و یا یک اتم اکسیژن و یک اتم کربن؛ مونوکسید کربن گازی سمی می‌دهد ولی اگر یک اتم دیگر به اکسیژن آن اضافه کنید دی‌اکسید کربن با گاز بی‌خطر خواهید داشت و به این ترتیب در قلمرو بی‌انتهای شیمی پیش خواهید رفت.



مقصود از ذکر این مثال این بود که هرگز تصور نکنید که قواعد فیزیک و شیمی و ریاضی با معیارها و اصول باطن و ضمیر شما تفاوتی دارند. مثال دیگری می‌زنیم: «آب بر اساس قانون ظروف مرتبطه عمل می‌کند» یا اینکه «ماده را اگر حرارت بدهیم منبسط می‌شود» این اصل در همه جا و هر زمان و هر موقعیت تعمیم پیدا می‌کند. اگر قطعه آهنی را در چین، انگلستان یا هندوستان حرارت بدهیم همین خاصیت را پیدا می‌کند و دچار انبساط می‌شود. پس این یک اصل کلی و همگانی است. از این موضوع نتیجه می‌گیریم اگر موضوعی را به صفحه دل بسپاریم روزگاری به شکل تجربه خود را آشکار خواهد کرد.

دعای شما از این رو مستجاب می‌شود که خود می‌تواند به صورت اصل و قاعده‌ای درآید. ضمیر باطن انسان اصلی است در زندگی که برحسب قانون ایمان عمل می‌کند. پس برای شناختن آن بایستی بدانید ایمان چیست و چرا و چگونه عمل می‌کند. قانون روح شما قانون ایمان است و فقط کافی است که از نحوه کار آن مطلع بوده و به آن ایمان و اعتقاد باور داشته باشید. ایمان شخص از اندیشه وی تراوش می‌کند.

پس هر اتفاقی که برای شما می‌افتد و در هر شرایطی که زندگی می‌کنید، اعمال و کردارتان از طریق اندیشه‌ها تابع واکنش‌های ضمیرتان می‌باشند. فراموش نکنید نقش تعیین کننده را همواره ایمان و اعتقاداتان به عمل به عهده خواهد داشت. در این جا توجه‌تان را به این نکته جلب می‌کنیم که بایستی عقیده و ایمان

دروغین و خرافات و موهومات و ترس و تردیدها را از خود برانید و به جای آنها صفات متعالی بنشانید و هرگز از یاد نبرید که حقایق جاوید و پایدار زندگی هیچ گاه دستخوش تغییر نمی‌شوند. اندیشه به صورت کنش آغاز می‌کند و پاسخ ضمیر به اندیشه - که به تبع از سرشت و ذات شخص می‌باشد - همان واکنش آن است. پس ضمیر خود را از مفاهیم والای انسانی سرشار کنید تا آثار معجز آسای آن را در بلیات و مصایب ببینید.

### دوگانگی اندیشه و روح

هر کس دارای یک روح است ولی هر روح از دو مشخصه بارز برخوردار می‌باشد که این خط-شاخص از سوی هر فرد متفکری شناخته شده است. این دو خصیصه که به کلی با هم تفاوت دارند از نیروهای جداگانه و مشخصی بهره‌مند هستند و می‌توان آنها را به این ترتیب طبقه بندی کرد: روح عینی و روح ذهنی، روح آگاه و روح ناآگاه، روح بیدار و روح غافل و خفته، روح سطحی و روح عمقی، روح ارادی و روح غیر ارادی، روح مردانگی و روح نامردی و بسیاری از اصطلاحات و تعبیرات دیگر. در این کتاب از فشرده تعبیری که در مورد روح به کار برده می‌شود اصطلاح «ضمیر آگاه» و «ضمیر باطن» را در نظر گرفته‌ایم.

## ضمیر آگاه و ضمیر باطن

برای شناختن مفهوم کامل این دو پدیده پیچیده ذهنی روش جالبی وجود دارد که تشبیه آن به یک باغ است. شما باغبان این گلزار هستید و تمام روز در ضمیر باطن خود بذر (اندیشه) می‌کارید و در تمام زندگی خود نتیجه و ثمره کشته خود را برداشت خواهید کرد.

پس چه بهتر آنکه در کشتگاه اندیشه خود جز بذرهای خوبی و مهر و صفا و عزم راسخ و آرامش و پاکدلی نکاریم و کار را به بهره‌گیری اندیشه از ضمیر باطن خویش بسپریم و خرمنی دل‌آویز از بذرهای تفکر خود برگیریم. به عبارت بهتر این کشتزار اندیشه را می‌توان به زمین باروری تشبیه کرد که در آن هر بذری چه خوب و چه بد عمل می‌آید. در این صورت هر فکر به صورت یک انگیزه و یک شرط در زمین ضمیر شخص جای می‌گیرد. به این علت است که باید افکار خود را طوری بارور کرد که شرایط دلخواه و مناسب و موافق را برای شخص ایجاد نماید.

هنگامی ذهن شخص به درستی تعقل می‌کند و با اندیشه صحیح به درک حقیقت نایل می‌شود و زمانی افکار به نحو صحیحی در بایگانی ضمیر باطن طبقه‌بندی می‌گردد و به عبارتی سازنده و هماهنگ و معتدل در جای خود قرار می‌گیرد که نیروی جادویی ضمیر شرایط مطلوب را برای پاسخ‌گویی ایجاد نماید و محیطی دلخواه و مساعد در تمامی موارد به وجود آورد.

موقعی که شما اقدام به نظارت فرآیندهای افکار خود می‌کنید، توان و نیروی ضمیر خود را در رویارویی با حوادث و رویدادها در بوته آزمایش قرار می‌دهید و به گفته روشن‌تر آگاهانه با نیروی لایزال و قانون شگرفی که بر همه امور حاکم است، همکاری می‌کنید.

نگاهی به دوروبر خود بیفکنید: در نهایت شگفتی متوجه خواهید شد که اکثریت مردم در جهان خارج و مادی زندگی می‌کنند حال آنکه اقلیت محدودی که متفکران گیتی را تشکیل می‌دهند درون را می‌نگرند و به معنویات توجه دارند. اما از یاد نبرید که همین دنیای ذهنیات یا افکار و احساسات و تصاویر ذهنی شماست که دنیای خارج شخص را می‌سازد. این دنیای ذهنی تنها نیروی خلاقه وجود شماست و هر آنچه در بیرون از خود یافته‌اید محصول و فرآورده اندیشه خودتان در دنیای ذهنیات تان (آگاهانه یا ناآگاهانه) بوده است.

برخورد و شناخت وجدان آگاه و ضمیر باطن به شما امکان می‌دهد تا زندگی خود را دچار تحول و دگرگونی سازید. برای تغییر زندگی بیرونی بایستی علت را تغییر داد. بسیاری از مردم می‌کوشند با کار کردن شرایط و علل زندگی خود را دچار تحول سازند. به هر حال برای حذف ناهماهنگی‌ها و اختلالات و تضییقات و کمبودها و نارسایی‌ها بایستی علت را شناخت و در صدد رفع آن برآمد.

شما در پهنه اقیانوسی از ثروتهای بیکران به سر می‌برید.

ضمیر باطن حساسیت زیادی در قبال اندیشه‌هایتان از خود نشان می‌دهد و اندیشه‌ها دنیایی را می‌سازند که از خلال آن هوش و ذکاوت و عقل و دانایی و قوای حیاتی و انرژیهای ضمیر باطن از آن گذر می‌کنند. اجرای قاطع قوانین روح آدمی را وادار خواهد کرد تا روش زندگی خود را تغییر دهد و به جای تیره‌روزی در صدد بهروزی و به جای خرافات در صدد کسب دانش و به جای درد و رنج در صدد بدست آوردن نشاط و تندرستی برآید و ترس و تشویش و دودلی و یاس را از خویش براند و بذر امید و خوش‌بینی و شهامت به جایش بنشانند. آیا نیرویی کاراتر و سودمندتر از این می‌توان در جایی سراغ کرد؟

غالب دانشمندان شهیر و هنرمندان طراز اول و شاعران گران‌قدر و خوش‌قریحه و نویسندگان و مخترعان مشهور شناخت عمیقی از مکانیزم وجدان آگاه و ضمیر باطن خویش داشته‌اند و به موقع توانسته‌اند آن را به خدمت خود بگیرند.

کاروزو Caruso خواننده مشهور اروپا یک روز هنگامی که می‌خواست به روی صحنه برود احساس کرد عضلات حنجره‌اش دچار گرفتگی شده است کاروزو دستپاچه شد و عرق از سر و رویش جاری گردید. تا چند دقیقه دیگر بایستی در روی صحنه حاضر می‌شد ولی از مردم خجالت می‌کشید و از ترس و اضطراب به لرزه افتاده بود. به خود گفت:

- اگر تماشاچیان مرا در این وضع ببینند دیگر آبرویی برایم باقی نخواهد ماند و کارم تمام است.

ولی ناگهان در مقابل چشمان حیرت‌زده کسانی که در پشت صحنه حضور داشتند فریاد کشید:

- «من کوچک» وجودم می‌خواهد «من بزرگ» روحم را خفه کند!

آری او از طریق من بزرگ روحش ندای قدرت بیکران وجدانش را شنید و در پی آن فریاد سر داد: «برو، برو، من بزرگ روحم برو آوازت را بخوان!»

ضمیر باطن او فریاد درونش را شنید و نیروهای حیاتی و مکتوم را در اندرون وی آزاد کرد: آنگاه کاروزو با گام‌های محکم در روی صحنه جای گرفت و مثل همیشه آواز پر صلابت و پر طنینش را سرداد و این بار شاهکاری از قدرت و هنرنمایی ارائه کرد.

آشکار است که کاروزو از دو عنصر ذهنی خود یعنی وجدان آگاه که عقلانی است و وجدان ناآگاه یا ضمیر باطن که خفته در ژرفای نفس است، آگاه بود. با این حال این ضمیر نیز فعال است و به هر اندیشه‌ای پاسخ می‌دهد. هنگامی که وجدان شما (من کوچک) از ترس و دودلی و نگرانی لبریز گشته است هیجان‌های منفی جای گرفته در باطن شما (من بزرگ) وجدان آگاه را در احساس وحشت و هراس و نومیدی غرقه می‌سازند. در این لحظه است که شما بایستی مثل کاروزو وارد عمل شوید و با صراحت و قاطعیت هیجان‌های غیر منطقی خود را در اعماق ضمیرتان مورد خطاب قرار دهید:



«آرام باش! آرام بگیر! این منم که دستور می‌دهم و این تویی که باید اطاعت کنی. تو تابع دستورات من هستی و حق نداری به جایی که حق ورود نداری داخل شوی!»

به هر تقدیر این نکته را همیشه در مد نظر داشته باشید که وجدان ناخودآگاه یا ضمیر باطن یا ضمیری که در زیر وجدان آگاه قرار گرفته همواره تابع وجدان آگاه است و ناچار از تبعیت آن می‌باشد و شاید اطلاق این اسم بر آن خود نشانه نوعی از این وابستگی به شمار می‌رود.

### ریشه‌های تفاوت

با مثال‌های زیر می‌توان به وجوه اختلاف و تمایزی که وجود دارد، بهتر پی برد: وجدان آگاه به مثابه ناخدا یا خلبانی است که در عرشه و کابین به هدایت وسیله‌اش می‌پردازد و در عین حال به افراد زیر دست خود دستورهای لازم را صادر می‌کند و اینان نیز ضمن رسیدگی به موتورخانه و دیگ بخار و ابزار آلات گونه‌گون با فرمانده خویش تماس داریم دارند. مکانیسین‌ها به درستی از مقصد اطلاعی ندارند و تنها مطیع و فرمانبر هستند به طوری که اگر فرمانده دستور غلطی صادر کند آنان ناچار از اطاعت فرمان او سفینه خود را به صخره‌ها می‌کوبند و یا هواپیما را در آب فرود می‌آورند. پس مکانیسین‌ها کورکورانه فرمانبرداری می‌کنند زیرا ناگزیر از این کار هستند. کارکنان این قبیل سفاین با فرمانده خود مناقشه و جر و بحث نمی‌کنند و تابع و مجری

دستور هستند.

ناخدا فرمانده کشتی به شمار می‌رود و او امر او بایستی موبیو اجرا شود. وجدان یا ضمیر آگاه هر کس ناخدای اوست و فرمانده سفینه، جسم شخص و رفتار و کردار او می‌باشد. ضمیر آگاه که در این جا بدان اصطلاح ضمیر باطن می‌دهیم فرمان‌هایی را که به آن صادر می‌شود - فرمان‌هایی که وجدان آگاه آنها را باور دارد و به عنوان واقعیت می‌پذیرد - دریافت می‌دارد.

هنگامی که خطاب به مردم اظهار می‌دارید:

من امکان خرید فلان جنس را ندارم.

«ضمیر باطن شما این پیام را در خود ضبط می‌کند و مالا

امکان برآورده شدن آرزویتان را غیر مقدور می‌سازد و اگر این پیام به صورت‌های دیگر تکرار شود:

«من وسیله خرید این ماشین را ندارم و پولی برای رفتن به

سفر و خرید خانه و لباس نو برایم نمانده.»

مطمئن باشید که ضمیر باطن پیام‌هایتان را می‌گیرد و آنگاه

تمامی عمر خود را بدون تحقق امیال و آرزوهایتان سپری خواهید کرد.

سال گذشته در شب تعطیلات عید، یکی از دانشجویان

کلاسهایم تعریف می‌کرد که پشت ویتترین مغازه‌ای کیفی را دید که خیلی از آن خوشش آمد اما با ناراحتی به یاد آورد که آهی در بساط ندارد. در ضمن - چنانکه خود بعدها اظهار داشت - هشدار

من در آن لحظات در خاطرش زنده شد که همواره می‌گفتم: «جمله‌های خود را با افعال منفی تمام نکنید» جوان دانشجو این بار به خود گفت:

«این کیف مال من است و آن را برای فروش گذاشته‌اند. من باطناً این را می‌پذیرم و بایستی کاری کنم تا آن را بتوانم بخرم.

«همان شب نامزدش عین همان کیف را که او آن قدر دلش برای آن رفته بود به عنوان هدیه تقدیمش کرد.

مثال دیگری می‌آوریم: هنگامی که به خود می‌گویید: «من فلان غذا مثلاً آبگوشت را دوست ندارم»، اگر موقعیتی پیش آید که ناچار از خوردن این غذا شوید مطمئناً دچار سوءهاضمه خواهید شد و در این صورت تقصیر را صرفاً از ضمیر باطن خود بدانید که به شما خاطر نشان ساخته است: «(ارباب) وجدان آگاه شما) آبگوشت دوست ندارد!». این‌ها دو نمونه ساده از اختلاف بین وجدان آگاه و ضمیر باطن شما هستند.

زنی می‌گفت:

«من هر بار شبها قهوه می‌خورم ساعت سه بعد از نیمه‌شب از خواب می‌پریم!

آری هر دفعه که او در شبها قهوه بیاشامد، ضمیر باطن او را از خواب بیدار می‌کند تا پیامش را به وی برساند: «(ارباب) می‌خواهد که تو امشب بیدار بمانی!»

با این حال ضمیر باطن شخص در تمام شبانه روز یک دم از

فعالیت باز نمی ماند و نتایج افکار و تصورات وی را به خود او باز می گرداند.

پیرزنی هفتاد و هفت ساله که کتاب مرا خوانده بود برایم نوشت:

«من ثمره تلقین و ایمان و اعتقاد را عملاً به چشم دیدم. مدتها بود از تنهایی زجر می کشیدم. بر طبق دستورهای شما برای ضمیر باطن پیام فرستادم و آن را امیدوار کردم که غم خوار و همدم مناسبی پیدا خواهم کرد. شگفت آنکه، هفته ای بیشتر طول نکشید که یک مسئول داروخانه بازنشسته در مجلسی با من آشنا شد و پس از چندی با هم ازدواج کردیم.»

این بانوی پیر در پایان اظهار عقیده کرده بود که آرزوی قلبی او باعث شده بود تا عامل خلاقه که همان ضمیر باطن است دمی از فعالیت باز نماند و به موقع مقصود و منظور خود را انتخاب نماید. به عبارت دیگر از همان لحظه ای که او موفق به خلق یک تصویر جامع و روشن در ذهن خود گردید ضمیر باطن بر حسب قانون جاذبه واکنش نشان داد و وجدان او سرشار از هوش و عقل و ذکاوت این دو موجود را به هم نزدیک و مرتبط ساخت.

## خلاصه مطالب

- ۱- در وجود شما گنجینه‌ای قرار دارد: کلید آن را از قلبتان بخواهید.
- ۲- راز بزرگی که در نزد مردمان تمام اعصار و قرون از اهمیت خاصی برخوردار بوده، استعداد و توانایی ایجاد ارتباط با قوای ذهنی و آزاد ساختن نیروهای آن است.
- ۳- ضمیر هر فرد قادر است هر مشکلی را حل نماید. قبل از خواب به خود تلقین کنید: «من می‌خواهم ساعت شش صبح از خواب بیدار شوم»، در نهایت شگفتی سر ساعت از خواب بیدار خواهید شد.
- ۴- ضمیر معالج و معمار پیکر شما است. هر روز با این اندیشه که امروز را تندرست و سر حال خواهید بود از بستر به درآیید: یقین داشته باشید که مستخدم وفادارتان دستورتان را اجرا خواهد کرد.
- ۵- هر اندیشه یک علت است و هر موقعیت یک معلول.
- ۶- اگر می‌خواهید کتابی، نمایشنامه‌ای، مقاله‌ای بنویسید و یا در حضور جمعی سخنرانی کنید ایده آن را با ضمیرتان در میان بگذارید، خود ترتیب کارها را خواهد داد.
- ۷- بسان ناخدایی که سفینه‌اش را در پهنه آب‌ها به حرکت در می‌آورد شما هم بایستی دستورهای مناسب و منطقی (اندیشه و تصویر) به ضمیر باطن بدهید. یقین داشته باشید که این ضمیر با بهره‌گیری از تجارب ارزنده زندگی سفینه حیانتان را به نحو مطلوب هدایت خواهد کرد.

۸- هرگز جمله‌های «پول ندارم» و یا «امکان ندارم» را به کار نبرید زیرا ضمیر ناآگاهتان پیام‌های منفی را می‌گیرد و در خود ضبط می‌کند و بر همان اساس تا آخر عمر شما را از هر گونه امکاناتی بی‌بهره می‌سازد.

۹- قانون زندگی قانون ایمان و اعتقاد است. عقیده اندیشه‌ای است که در وجدان آگاه شخص ضبط شده است. هرگز این را باور نکنید که می‌توان در آن خدش‌های وارد کرد. به ضمیر و باطن خود ایمان داشته باشید که قادر است شما را شفا دهد و خوشبخت و امیدوار و سرشار از خوش‌بینی و نشاط سازد و به قول معروف هر کس نان قلبش را می‌خورد.

۱۰- افکار سیاه و یاس‌آور را از خود دور کنید تا بتوانید سرنوشت خویش را تغییر دهید.



## فصل دوم

### چگونگی فعالیت نفسانیات

هر فرد باید از نحوه به کارگیری وجدان و ضمیر خود آگاه باشد. گفتم که روح از دو قسمت مجزا تشکیل شده است: قسمت آگاه یا عقلانی و قسمت ناآگاه یا ضمیر باطن. تفکر شخص ناشی از فعالیت قسمت آگاه یا وجدان و ضمیر آگاه وی است و هر فکری که به سر راه می‌دهد معمولاً در طبقه زیرین یا اعماق ضمیر و وجدان جای می‌گیرد و ملاً به تبع از پندارها و اندیشه‌ها این قسمت ساخته و بارور می‌شود. پس ضمیر باطن هر فرد مرکز و مقر هیجانات و عواطف وی به شمار می‌رود که روح خلاقه او از آن کانون زاده می‌شود. اگر فکر خوبی به سر راه دهید، نتیجه خوبی برداشت خواهید کرد و به عکس، به هر حال طرز کار وجدان و نفسانیات آدمی به این قرار است.

نکته‌ای که همواره بایستی در مد نظر داشت این است که اگر ایده‌ای به ضمیر باطن برسد، بر آن می‌شود تا به نحوی آنرا به

مرحله اجرا در آورد و همان طور که خاطرنشان ساختیم عامل اجرای نیات بد یا خوب می گردد. اگر در جهت منفی به کار افتد شخص را دچار شکست و ناکامی خواهد ساخت. ولی اگر تفکرات سازنده و هماهنگی داشته باشیم با موفقیت و سعادت روبرو خواهیم شد.

آرامش روح و سلامت جسم زمانی میسر می گردد که بتوان به نحو شایسته‌ای این چنین اندیشه‌ای را به سر راه داد. هر آن چه را که به ذهن می‌سپارید و هر آن چه را که صحیح می‌پندارید، ضمیر باطن آن را می‌پذیرد و در زندگی شخصی متجلی می‌سازد. این شماست که فرمان صادر می‌کنید و ضمیرتان چشم بسته ایده‌ای را که برایش فرستاده‌اید در خود ضبط و سپس آن را اجرا می‌کند. روح شما این اصول را مراعات می‌کند: ضمیر باطن هنگامی عکس‌العمل مطلوب را نشان می‌دهد که با ساخت و قالب اندیشه و آرمانی که در وجدان آگاهتان ساخته و پرداخته شده هماهنگی داشته باشد.

روانشناسان عقیده دارند هنگامی که افکاری به ضمیر باطن سپرده می‌شود گویی آثار و علایمی بر سلول‌های مغز بجای می‌گذارد. به این علت است که بعد از آنکه ضمیر باطن ایده‌ای را دریافت کرد در فرصت مناسب آن را برای اجرا و عمل آماده می‌سازد تا به یاری تداعی معانی و مفاهیمی که در طول عمر کسب کرده آمیزه نوینی بوجود آورد و این را مجموعاً در خدمت هدف «ارباب» یا فرمانده قرار دهد و آنگاه با بهره‌گیری از

گنجینه لایزال و نیروی هوش و ذهن به رفع معضل پردازد. گاه پاسخ مساله را به فوریت ارائه می‌کند و گاه روزها و ماه‌ها تلاش و کاوش می‌کند و راه به جایی نمی‌برد... راه‌حل‌ها در نظر او مناسب و منطقی نمی‌آیند.

حال که به شناخت کلی روح و طبقه‌بندی وجدان دست یافتیم جا دارد به این نکته اشاره کنیم که به این ترتیب دو سیستم فعالیت در روح وجود دارد: یک روح و وجدان آگاه که قادر به استدلال و تعقل است و قدرت انتخاب دارد. مثلاً هر کس کتاب، خانه، دوست و شریک زندگی خود را انتخاب می‌کند و تمامی این تصمیمات در وجدان آگاه گرفته می‌شود. ولی از سویی دیگر، بعضی اندام‌واره‌های بدن بدون نظر شخص به فعالیت شبانه‌روزی خود ادامه می‌دهند. مثل قلب، دستگاه گردش خون و تنفس و گوارش و غیره که جدای از وجدان آگاه با وجدان ناآگاه و یا ضمیر باطن سر و کار پیدا می‌کنند.

ضمیر باطن آن چه را که بدان تحمیل شده یعنی آن چه را که شما عمداً انتخاب کرده‌اید، دریافت می‌کند و هم چون وجدان شما به سبک سنگین کردن و ریز و درشت کردن و انتخاب نمی‌پردازد و به عبارتی مجال بحث ندارد. باز هم تکرار می‌کنیم طبقه زیرین وجدان به‌سان مزرعه‌ای است که هر گونه تخم را اعم از بد و خوب در خود پرورش می‌دهد. افکار شما یعنی همان دانه‌ها فعال و مثبت هستند زنهار که افکار مخرب و منفی را در کشتزار باطن نشانید! کشتزاری که قدرت انتخاب

ندارد و هر چه از خوب و بد و راست و دروغ تحویلش بدهید، در خود ضبط- و نگهداری می‌کند و روزگاری آن دروغ زندگی‌تان را به عنوان راست تحویل‌تان خواهد داد و ثمره پندارهای‌تان را در جلوی چشم‌تان زنده خواهد کرد و به این دلیل به آن وجدان یا ضمیر ناآگاه می‌گویند که ما در این جا عنوان ضمیر باطن را برمی‌گزینیم و به هر حال هر دو اشاره یک مفهوم دارد.

آزمایشهایی که روانشناسان در این زمینه بر روی هیپنوزها (خواب مصنوعی) انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده که ضمیر باطن قدرت انتخاب و استدلال ندارد و به این علت در این گونه مواقع هر تلقینی هر قدر هم که نادرست و خطا باشد همان را انجام می‌دهد و برحسب ماهیت تلقین وارد عمل می‌شود.

فرض کنیم که یک هیپوتیزور به سوژه خود تلقین می‌کند که ناپلئون بناپارت یا سگ و گربه است. سوژه می‌کوشد تا نقشی را که به او تلقین شده به نحو احسن انجام دهد. شگفت آنکه شخصیت وی لحظه به لحظه دگرگون می‌شود و سعی می‌کند تا در قالب شخصیتی که باید جای گیرد به خوبی انجام وظیفه کند. یک هیپوتیزم کننده ماهر قادر است به سوژه‌های خویش در حالت هیپنوز تلقین کند که پشتش می‌خارد و به دومی بگوید از بینی‌اش خون می‌آید و به سومی القاء نماید که یک مجسمه مرمرین است و به چهارمی القاء کند که در سرمای زیر صفر به سر می‌برد و دارد یخ می‌زند. هر یک از آن چهار نفر در مقابل

تلقین و اکنش‌هایی نشان می‌دهند و مالا به آن چه در اطراف ایشان می‌گذرد و حرکاتی که انجام می‌دهند شعور نخواهند داشت.

این دو مثال به سادگی تفاوت بارز بین وجدان آگاه و ضمیر ناآگاه را روشن می‌سازد و نشان می‌دهد که وجدان آگاه چگونه استدلال و تعقل می‌کند و وجدان ناآگاه چگونه بی‌تفاوت و خنثی باقی می‌ماند و عاری از قدرت انتخاب می‌گردد و یا هر چه را به وی بدهند دریافت می‌دارد و از همین جا اهمیت داده‌ها به ضمیر، ضمیر باطن و ناآگاه معلوم می‌شود که چرا پیام‌ها بایستی مثبت و امیدوار کننده و نشاط‌انگیز و سرشار از خوش‌بینی و طراوت و تازگی باشد.

### مفهوم عینی ذهنیت

غالباً از وجدان آگاه به عنوان «وجدان عینی» گفتگو می‌کنند زیرا عقیده بر این است که با اشیاء ظاهری و خارجی سر و کار دارد. به عبارت بهتر وجدان عینی با جهان عینی برخورد پیدا می‌کند و توسط حواس پنجگانه این ارتباط را برقرار می‌سازد. وجدان عینی هر کس راهنمای اوست و در تماس با محیط عصای دست وی می‌شود. عمل مشاهده و تجربه‌آموزی و دانش‌اندوزی توسط وجدان عینی صورت می‌گیرد و همان طور که قبلاً نیز خاطر نشان ساختیم یکی از مهمترین وظایف وجدان عینی همان استدلال و تعقل می‌باشد.

فرض کنیم که شما به سیاحت یکی از شهرهای مشهور جهان (مثلاً لندن) می‌روید؛ با مشاهده باغها و خیابانها و گردشگاه‌های آن به این نتیجه خواهید رسید که لندن شهر قشنگی است و این کار را با کمک وجدان عینی خود انجام می‌دهید.

وجدان ناآگاه را اما وجدان ذهنی یا ضمیر باطن نیز نامیده‌اند. این وجدان محیط خود را با وسایلی جدای از حواس پنج‌گانه مورد شناخت و ارزیابی قرار می‌دهد و عامل ارتباطی آن از طریق کشف و شهود Intuition می‌باشد و کانون عواطف و آرشیو بایگانی خاطرات شخص محسوب می‌شود. وجدان ذهنی شما، به هنگامی که وجدان عینی در حالت انفعالی قرار دارد وظایف خود را به بهترین نحوی انجام می‌دهد. بگفته‌ای دیگر زمانی که وجدان عینی فرد به حال تعلیق و یا در حالت کرختی رکود و خواب رفتگی است این وجدان ذهنی است که وارد عمل می‌شود و به فعالیت می‌پردازد. وجدان ذهنی شخص بدون استعانت از اندام‌واره طبیعی باصره می‌بیند و از بینشی خاص برخوردار است تا به جایی که قادر است پیکرتان را ترک گوید و در دنیا‌های دور و سرزمین‌ها و آفاق و انفس به سیر و سیاحت پردازد و حقیقی‌ترین و جامع‌ترین ره‌آورد را برایتان بازآورد. هر کس خواهد توانست توسط ضمیر باطن یا وجدان ذهنی خود، بدون استفاده از وسایل ارتباطی معمولی، افکار دیگران را بخواند و بصیر و دوراندیش گردد.

بار دیگر به این مبحث مهم اشاره می‌کنیم که وجدان ذهنی و

ضمیر باطن آدمی قادر نیست هم چون وجدان عینی و آگاه قضاوت و استدلال کند. گفتیم اگر تلقینها و پیامهای غلط و نادرست بدان بدهید روزگاری به صورت تجربه و آزمایش و خاطره به سراغتان خواهد آمد و گریبانگیرتان خواهد شد. پس هر بلایی که سرتان آمده معلول افکاری بوده که روزگاری به صورت اعتقاد به صحیفه ضمیر سپرده بودید. برای زدودن آن کافی است تا اندیشه‌های بارور و مفید و سازنده را به ذهن بسپارید و داده‌های منفی و مخرب را از آن پاک کنید. اگر ترس و نگرانی و تردید را در ضمیر باطن نشانده‌اید با عادات خوب آنها را از زندان دل خود بیرون بریزید و به جای آن بذر نشاط و شهامت و عزم و اراده را سخ بکارید.

### نیروی شگرف تلقین

اینک از این مساله آگاه گشتیم که وجدان عینی ما مراقب و نگهبان ما است و نخستین وظیفه‌ای که به عهده دارد حفظ و حمایت وجدان ذهنی در مقابل داده‌ها و پیامهای غلط و نادرست می‌باشد. هم چنین فهمیدیم که ضمیر باطن ما از حساسیت فراوانی نسبت به تلقین برخوردار است در ضمن نه قدرت استدلال و انتخاب و نه توانایی سنجش و تفکر دارد و تمامی این خصیصه‌ها از آن ضمیر آگاه می‌باشند و ضمیر باطن یا ناآگاه در مقابل پیامهای ضمیر آگاه هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهد. مثالی می‌زنیم: فرض کنید سوار بر یک کشتی تفریحی

هستید و در روی عرشه آن به مسافری برخورد می کنید. با اینکه هوا خوب و لطیف است رو به او کرده و می گوید.  
— رنگتان پریده. مثل اینکه دریازده شده اید؟

مسافر نگون بخت که تا آن زمان سرخوش و بی خیال به تفریح و هواخوری مشغول بود ناگاه به فکر فرو می رود و این بار به راستی رنگش می پرد و احساس می کند حال خوشی ندارد و حتی در مقابل پیشنهاد شما که حاضر می شوید او را به کابینش راهنمایی کنید، تسلیم می شود و به عبارت بهتر سر تسلیم در برابر تلقین منفی شما فرود می آورد.

### واکنش های متفاوت در برابر تلقین

واضح است که افراد مختلف در مقابل تلقین های متفاوت، بر حسب شرایط ذهنی و اعتقادات خود، عکس العمل های گوناگونی نشان می دهند. فی المثل اگر در همان کشتی، به جای آن مسافر زودباور، به سراغ دریانوردی کارگشته و قدیمی می رفتید و دریازدگی و رنگ پریدگی را به وی تلقین می کردید او به جای اینکه خود را ببازد و رنگ و رویش بپرد و برآستی دریازده شود شما را به باد تمسخر می گرفت و حتی ممکن بود واکنش تندتری نشان بدهد. پس در این مورد بخصوص، تلقینات شما نتیجه معکوس به بار می آورد و دریانورد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می گردد زیرا خود او بهتر از هر کس می داند که از این حیث مصونیت دارد و تکان های دریا هیچ تاثیر



ناخوشایندی بر او نخواهد بخشید.

در فرهنگ‌های لغات در برابر کلمه تلقین چنین توضیح داده‌اند: ایجاد فرآیند ذهنی به منظور پذیرش و تثبیت و اعمال اندیشه و ایده تلقین شده. لازم به یادآوری است که هیچ تلقینی را نمی‌توان بدون خواست و تمایل وجدان آگاه در وجدان ناآگاه جای داد. به عبارت روشن‌تر وجدان آگاه قادر است هر نوع تلقینی را از خود دفع کند. در مورد دریانورد قدیمی این مثال به خوبی مصداق پیدا می‌کند که چون در مقابل دریازدگی مصونیت دارد از تلقین منفی ترس به دل راه نمی‌دهد.

اما این مثال در مورد مسافر کشتی فرق می‌کند: او هم مثل همه ما فردی است که دچار ترس و وحشت می‌شود و القائات منفی بر او تاثیر می‌گذارند و چون تجربه‌ای در این زمینه نداشته دریازدگی را مرضی مهلک می‌پندارد و مالا تحت تاثیر تلقین منفی قرار می‌گیرد. از این موضوع نتیجه می‌گیریم که نیروهای ذهنی شخص به طور محدود و مشخص آن هم بر حسب طبیعت و ذات تلقین وارد عمل می‌شوند.

چندی قبل جراید لندن رویداد مهمی را که ناشی از تلقین نابه‌جا بود، مورد بحث و تفسیرهای فراوان قرار دادند و صاحب‌نظران و روانشناسان درباره این حادثه نظریات متفاوتی ابراز داشتند و عامل تلقین را از جنبه‌های مختلف ارزیابی نمودند. جریان از این قرار بود که پدر خانواده‌ای که دختر جوانش به نوعی بیماری پوستی صعب‌العلاجی مبتلا شده بود و از این

حیث رنج بسیار می کشید دلش چنان بر حال نزار جگر گوشه اش سوخته بود که به هر کس می رسید می گفت: «حاضر یک دستم را قطع کنند ولی در عوض دخترم شفا پیدا کند.» می گویند مدت دو سال آزرگار این جمله ورد زبانش گشته بود. اما با وجود تلاش پزشکان هیچ راه نجاتی وجود نداشت. یک روز که تمامی اعضای خانواده با اتومبیل در شهر گردش می کردند اتومبیل شان با کامیونی تصادف کرد و در نتیجه این برخورد وحشتناک دست پدر از کتف جدا شد اما جالب است که بدانید بیماری دختر او نیز که در اتومبیل بود و صدمه ای ندیده بود بهبودی یافت و دیگر از آن همه درد و ناراحتی اثری بر جای نماند.

این مثال نمونه روشن تلقین هایی است که خاصیت ویرانگر و نابود کننده دارند و به همین علت در صفحات قبل گوشزد نمودیم که ضمیر نا آگاه شما شوخی سرش نمی شود و هر چه را به او بدهید در فرصتی مناسب پاسخ می دهد و آرزویتان را برآورده می سازد فقط. مواظب باشید آن چه را از او می خواهید در راه نابودی و فناء زندگی و رویاهایتان قرار نگیرد.

### خود تلقینی ترس را از بین می برد

خود تلقینی بدان مفهوم است که مطالب مشخص و معین و محدودی را به خود القاء نماییم. مثال ساده ای می زنیم: «می گویند که یک مسافر نیویورکی که از شیکاگو دیدار می کرد، نگاهی به ساعتش انداخت (وقت شیکاگو با نیویورک

یک ساعت فاصله دارد) و به میزبانش که اهل همان شهر بود گفت که ظهر است و وقت نهار. میزبان شیکاگوئی بی آنکه توجهی به اختلاف ساعات دو شهر داشته باشد به مهمان نیویورکی اش گفت که او هم گرسنه اش شده و هم اکنون برای صرف نهار خواهند رفت!»

با تلقین به خود می توان از شر عادات بد منجمله ترس های بی مورد و واکنش های منفی رهایی یافت. یکی از خوانندگان مشهور تعریف می کرد که در نخستین آزمایش آوازش با وجود صدای پر قدرتی که داشت به این دلیل با شکست مواجه شد که دائماً به خود تلقین کرده بود: «شاید قبول نشوم. البته هر کار بتوانم خواهم کرد ولی امید زیادی ندارم و راستش را بگویم خیلی می ترسم» این تلقینات غیر ارادی و سر ریز ترس ها در درون ضمیر ثمرات خود را به بار آورد و او در روز امتحان رد شد. اما با استفاده از تکنیک زیر توانست شکست خود را جبران نماید.

روزی سه نوبت به اتاق خلوتی رفت و در به روی خود بست و در گوشه ای به آرامی دراز کشید و چشمانش را بر هم نهاد و کوشید تا جسم و روحش را آرامش ببخشد. بی حسی و آرام شدن بدن باعث ایجاد تعادل در روح می گردد و آن را در برابر تلقین آماده می سازد. «من آواز خوشی دارم. آرام و سرشار از امید و اطمینان هستم» در هر جلسه این سخنان را با لحنی شمرده پانزده، بیست بار ادا کرد و هر جلسه را سه دفعه در روز ادامه داد. در آخر هفته اعتماد به نفس و آرامش خود را به دست

آورده بود. در روز آزمون بی‌هیچ دلهره و تشویشی شاهد موفقیت را در آغوش گرفت.

### مثالی دیگر:

پیرزن هفتاد و پنج ساله‌ای عادت بدی پیدا کرده بود و مرتباً به خود تلقین می‌کرد: «من دارم حافظه‌ام را از دست می‌دهم». عاقبت هنگامی توانست از این مصیبتی که خود برای خویش فراهم ساخته بود خلاصی یابد که به تمرین‌های خودتلقینی توسل جست و شروع به ارسال این پیام‌ها به ضمیرش نمود:

- «از امروز حافظه من در تمام زمینه‌ها بارور می‌شود و هر چه بخواهم در هر زمان و هر مکان به خاطر خواهم آورد. هر چه اراده کنم به ذهن می‌سپارم و آن را تمام و کمال در ضمیرم حاضر می‌کنم. روز بروز حافظه‌ام بهتر می‌شود.»

سه هفته بعد آن بانوی پیر هیچ دغدغه‌ای از بابت حافظه‌اش که خود آن را به تنبلی و رکود کشانده بود، نداشت.

### تجربه‌ای برای آتشی مزاج‌ها

افراد تندخو و عصبی مزاج که به کمترین بهانه‌ای از کوره درمی‌روند روزی سه بار در اوقات معین - صبح و ظهر و شب قبل از خواب - بایستی این تمرین‌ها را انجام دهند و تا مدت یک ماه به خود تلقین نمایند: «از این به بعد من دارای خلق خوشی خواهم شد. شادی و نشاط و خوشی و بی‌غمی جزو سرشت و

ذات من خواهد شد. هر روز، بیش از پیش امیدوارتر و سازگارتر خواهم شد به طوری که کانون مهر و محبت خانواده و اطرافیان می‌شوم و همه مرا مظهر اراده پولادین به شمار خواهند آورد و از من درس شادمانی و امید خواهند گرفت. این حالت جزیی از وجود و خلق و خوی من خواهد شد.»

### نیروی سازنده و مخرب تلقین

تلقین در تمام اعصار و قرون نقش ارزنده‌ای در زندگی آدمیان ایفا کرده و گاه شخص را تا حد فداکاری و جانبازی برای هر نوع از خودگذشتگی آماده ساخته است.

تلقین سازنده پرشکوه و عالی است و بعکس تلقین مخرب یکی از خطرناکترین پدیده‌های ذهنی است که امکان دارد شخص را از هستی ساقط کند و او را به فلاکت و ادبار دچار سازد و جز رنج و بدبختی و مسکنت ارمغانی برای تلقین‌پذیر به همراه نیاورد.

هر کس از دوران طفولیت تحت تاثیر تلقینات منفی قرار می‌گیرد و بی‌آنکه بدان توجهی داشته باشد ناچار از قبول آنها می‌شود. چند مثال می‌زنیم: «تو نمی‌توانی و عرضه این کار را نداری»، «تو در زندگی هیچ چیز نمی‌شوی»، «تو شکست می‌خوری و شانسی نداری»، «تو همیشه اشتباه می‌کنی»، «چرا آنقدر خودت را به زحمت می‌اندازی، دیگر از تو گذشته»، «زندگی جز اعمال شاقه نیست»، «عشق مال پرنده‌ها است».

«تو به جایی نخواهی رسید شکست بر پیشانیت رقم زده شده». «مواظب باش در زندگی به هیچ کس اطمینان نکنی».

بعد از آنکه به سن بلوغ رسیدید اگر نتوانستید تلقینات سوء دوران کودکی را از خود دور سازید یقین داشته باشید آن پیام‌های جای گیر شده در ضمیر نا آگاه موجب شکست و عدم موفقیت شما در زندگی اجتماعی و فردی خواهند شد. در این مورد بخصوص به یاری تکنیک‌های خودتلقینی می‌توان با این پیام‌های منفی و مخرب مبارزه کرد و آنها را از اعماق باطن خویش بیرون راند.

مثالی می‌آوریم: صفحه حوادث روزنامه‌ها همواره حاوی اتفاقات و رویدادهای تلخ و هراس‌انگیز بوده است که با مطالعه آنها دچار ترس و تشویش و دلهره می‌شویم و اگر در بست خود را در اختیار القائات اخبار بگذاریم لطف و حلاوت زندگی در کاممان تلخ خواهد شد و سایه هولناک حوادث مشابه دمی آسوده‌مان نخواهد گذاشت. اما راه چاره خنثی کردن آن حوادث، عبرت گرفتن از آن است نه پذیرفتن شرنگ فجایع مرگ و نیستی.

به همین ترتیب تلقینات منفی کسانی را که هر روزه به قصد و نیتی می‌کوشند تا شما را نرم کنند و به دام خویش بکشند، بی‌اثر و خنثی سازید. خود را قانع کنید که به هر پیشنهادی که جنبه القائی داشته باشد، نباید روی خوش نشان داد و آن را پذیرفت چه بسا این کار به نابودی هستی و زندگیتان منجر شود.

نگاهی به گذشته‌تان بیفکنید آنگاه متوجه خواهید شد که از زمانی که خود را شناخته‌اید پدر و مادر و دوست و آشنا و معلم و حتی رهگذر و غیره چه تلقیناتی را به عنوان نصیحت به شما کرده‌اند که اگر القائات منفی را پذیرفته بودید چه بسا کارتان تمام بود و حتی زنده نمانده بودید که بخواهید گذشته را در خاطر مرور نمایید. اینک که به مرحله تعقل و تصمیم‌گیری رسیده‌اید پس درباره آنچه به شما می‌گویند تأمل و اندیشه کنید و گفته‌هایی را که بیشتر جنبه تبلیغاتی و آن هم بار مخرب و منفی دارد بدور افکنید و ذهنتان را از هر گفته ناصواب پاک سازید. هرگز فراموش نکنید که منظور گوینده تحت تسلط درآوردن و ایجاد هراس در شما بوده است.

این تکرار تلقینات در هر کانون خانواده و در هر مدرسه و هر جامعه و سازمان برای منظور خاصی صورت می‌گیرد و اگر درست بطن آن را بشکافید به سهولت متوجه خواهید شد که هدفی جز رام کردن و استفاده یا سوءاستفاده کردن از شما وجود نداشته است.

یکی از بستگانم به سراغ یکی از پیشگویان مشهور هندی رفت تا طالعش را ببیند و از آینده‌اش خبر بدهد. پیشگوی هندی نگاهی به او انداخت و مرگش را پیش‌بینی کرد و گفت که به علت ناراحتی قلبی که دارد در ماه بعد خواهد مرد. او با حالی افسرده و نزار از خانه مرد هندی بیرون آمد و به همه آشنایان و خویشان اطلاع داد که به زودی سگته خواهد کرد و رخت به

سرای باقی می‌کشد و حتی وصیت‌نامه خود را نیز نوشت. این تلقین در اعماق ذهن او جایگزین شد زیرا با تمام وجود آن را پذیرفته بود. در آن ایام اصولاً غالب افراد فامیل ما اعتقاد خارق‌العاده‌ای نسبت به پیشگوی هندی پیدا کرده و کار به جایی رسیده بود که می‌گفتند اگر او اراده کند می‌تواند کسی را ثروتمند و خوشبخت نماید و یا حتی او را به کام مرگ بفرستد. آن خویشانوند ما چندی بعد مرد در حالی که خود به درستی از علت مرگش خبر نداشت. اطمینان دارم هر کدام ما داستان‌های مشابهی از این دست شنیده‌ایم و بعضاً آن را به نیروی شگفت‌انگیز جوکیان نسبت داده‌ایم و یا کلاً منکر شده و معتقدان را خرافاتی و موهوم‌پرست به شمار آورده‌ایم. حال اگر اصل موضوع را مورد بررسی قرار دهیم بار دیگر به نقش عمده ضمیر ناآگاه در این گونه وقایع پی خواهیم برد. گفتیم هر چه را که ضمیر آگاه بپذیرد روزگاری ضمیر ناآگاه آن را به مرحله عمل درخواهد آورد. همین مورد را تجزیه و تحلیل می‌کنیم: آن خویشانوند ما که به دیدار پیشگوی هندی رفت مردی نسبتاً سالم و تندرست و تا حدودی خوش بینه و با نشاط بود. اما تلقین منفی پیشگو کار خود را کرد و بر او عمیقاً تاثیر گذاشت. آن مرد ساده‌لوح حتی یک لحظه فکر نکرد که ممکن است ساحر هندی دچار اشتباه شده باشد بلکه با ایمان کامل به گفته‌های او و تنها به مرگ خویش در ماه بعد می‌اندیشید. خبر درگذشت قریب‌الوقوع خود را به اطلاع همگان رسانید و خود را برای مرگ آماده



ساخت. این فعالیت‌های مداوم اعتقاد او را روزبروز راسخ‌تر می‌نمود و در نهایت ترس از مرگ و لحظه‌شماری آن موجب انهدام فیزیکی وی گردید.

پیشگویی که چنین خبری داده بود بیش از جرز دیوار و یک تکه چوب قدرت نداشت حال آنکه اگر خویشاوند من از قدرت روح خود و نحوه فعالیت آن آگاهی داشت به طور کامل و در بست القاء منفی پیشگو را رد می‌کرد زیرا می‌دانست که این افکار و احساسات خود اوست که ناظر بر رفتار و اعمال وی می‌باشد و تا زمانی که خود نخواهیم از دیگری کاری ساخته نیست. گفته‌های پیشگو اگر بر نوک اژدر سوزانی می‌نشست و به سوی قلب او پرتاب می‌شد تا آن زمان که خود وی آنها را به صورت اعتقاد به ضمیر خویش گسیل نمی‌داشت، هیچ کاری از آن بر نمی‌آمد.

از این موضوع نتیجه می‌گیریم القائات دیگران هنگامی موثر واقع می‌شوند که از سوی خود شخص مورد پذیرش قرار گیرند و به عبارتی رضایت باطنی در این قضیه شرط اصلی و اساسی به شمار می‌رود. پس از آنکه فکر القایی در ضمیر ناآگاه‌تان جای گرفت به صورت جزیی از اندیشه شما درمی‌آید اما تا لحظه آخر فراموش نکنید که قدرت انتخاب با شما است. پس زندگی و عشق را انتخاب کنید و در پی شادی و تندرستی باشید.

در این مورد مثالی می‌آوریم: پذیرفتن هر ایده به صورت مساله در ذهن انجام می‌شود و راه حل آن نیز همراه با خود مساله

می‌باشد و در صورت تعویق آن در ارائه راه‌حل این امر به بعد موکول می‌شود که خود نیز طریقی برای گشودن معما می‌باشد. یکی از استادان دانشگاه روزی به سراغم آمد و از زندگی شکوه‌ها کرد و گفت:

- من همه چیزم را از دست داده‌ام. نه مال و منالی برایم مانده و نه بنیه و قوه و قدرتی و نه دوست و آشنایی. به هر کاری دست می‌زنم آن را خراب می‌کنم.

برایش شرح دادم برای هر عملی که قصد انجام آن را دارد بایستی معادله‌ای تنظیم نماید و از یاد نبرد که نیروی شگرف ضمیر هر شخص به صورت راهنمای او درخواهد آمد و وی را از غنای فکری و مادی و معنوی بی‌نیاز خواهد کرد. اندیشه برخاسته از ضمیر باطن به طور اتوماتیک ناظر بر تصمیمات شخص خواهد شد و نسبت به تندرستی جسم اقدامات مناسب معمول خواهد داشت و آرامش و صفای روح را بار دیگر به وی باز خواهد گرداند. استاد مزبور بر طبق گفته‌های من نقشه‌ای برای زندگی خود ترسیم کرد و برنامه‌ای به شرح زیر برای تمرین خود تلقینی روزانه ترتیب داد:

- هوش بیکرانم راهنمای من است و مرا در کوره راه‌های زندگی هدایت می‌کند. از سلامتی کامل برخوردارم و روح و جسمم با هم هماهنگی دارند دلم آکنده از مهر و عشق و صفا و محبت است و آرامش فراوانی در خود احساس می‌کنم. کردار نیک و رفتار بیک را همواره نصب‌العین خود قرار می‌دهم. یقین

دارم شعور باطنم به تبعیت از ضمیر آگاه و افکار درست و روشنم مرا در حل مسایل زندگی یاری خواهد کرد».

بعدها برایم نوشت: «من اطمینان داشتم این تلقینات که روزانه آنها را چندین بار به صدای شمرده ادا می کردم در اعماق ضمیرم جای می گیرند و ثمرات خود را به بار می آورند. فرصت را مغتنم می شمرم و از شما به خاطر رهنمودهای ارزنده تان تشکر می کنم زیرا این شما بودید که راه زندگی مفید و صحیح را به من نشان دادید.»

شعور باطن انسان سرشار از عقل و درایت است و همواره راه درست را از نادرست نشان می دهد و هرگز بحث و جدل نمی پردازد. مثلاً هرگز به شما نمی گوید: «این پیام را نباید به من تحویل بدهی!» هنگامی که منفی بافی می کنید و فغان و ناله سر می دهید: «من نمی توانم این کار را انجام بدهم» یا «پیر شده ام و از من گذشته» یا «از عهده این شغل بر نمی آیم» یا «گلیم بخت کسی را که بافتند سیاه» یا «پارتی و پشتیبانی ندارم» ضمیر باطن تان را از این پیام ها پر و آکنده می سازید و او نیز واکنش نشان می دهد. در واقع این خود شما هستید که در برابر خوشبختی تان سد و مانع ایجاد می کنید و بدبختی و فقر و ناتوانی و ضعف را به سوی خود می کشانید.

هنگامی که به دست خودتان سدها و موانعی بر سر راه خود قرار می دهید و ضمیر آگاهتان را با ایده های منفی لبریز می سازید در نتیجه عقل و هوشی را که در شعور باطن تان وجود دارد منکر

می‌شوید و به عبارتی اعتراف می‌کنید که قادر به حل مشکلات و مسائل تان نیستید و خود را دست کم می‌گیرید. از همین جا است که با انواع و اقسام ناراحتی‌های جسمی و روحی درگیر می‌شوید و آرامش از وجودتان رخت برمی‌بندد.

منفی‌بافی را یک باره از خود برانید و در روز چند بار به خود تلقین کنید: «برای اینکه به آرزوهای خود برسم بایستی از هوشم کمک بگیرم. خود او راهنمایم خواهد شد. می‌دانم که عقل و هوشم همین الان جواب مناسب را به من می‌دهد و آن چه را که در طلبش هستم برایم مهیا خواهد کرد. همه چیز روبراه می‌شود.»  
حال اگر به خود تلقین کنید:

«نه... من دیگر کارم تمام است و از این یکی جان سالم به در نخواهم برد. راه‌حلی برای این مشکل وجود ندارد.»

یقین داشته باشید که شعور باطنتان هیچ واکنش مثبتی نشان نخواهد داد و سرد و منفی باقی خواهد ماند. اگر جواب درست از آن می‌خواهید سعی کنید تا به یاریش بخوانید و از همکاریش استفاده نمایید. شعور باطن پابپای شما وارد میدان خواهد شد. ابتدا ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفستان را تنظیم و متعادل خواهد کرد. مثلاً اگر انگشتان بریده اقدامات لازم را در مورد مداوا و درمان آن پیشنهاد خواهد داد چرا که همواره میل به زندگی و تداوم آن دارد و از نیستی و نابودی پرهیز می‌کند و بر آن است تا شما را پیوسته از گزند روزگار و آفات و مصایب آن به دور نگاه دارد. شعور باطنتان نیز اراده و

خواسته‌های خاص خود را دارد اما با این حال حرمت صاحب‌خانه را نگاه می‌دارد و تنها قالب‌های اندیشه و تصاویر ذهنی شما را در خود ضبط می‌کند.

هنگامی که در صدد یافتن راه‌حلی برای یک مساله بخصوص هستید شعور باطن پاسخ لازم را در اختیار دارد ولی صبر و شکیبایی از خود نشان می‌دهد تا شعور آگاه خود شما جواب مناسب را بیابد و تصمیم ضروری را اتخاذ کند. زمانی که می‌گویید: - «من باور ندارم از این مخمصه بتوانم خودم را نجات دهم. به کلی مشوش و پریشان شده‌ام و عقلم به جایی قد نمی‌دهد. در این صورت تمام نیت خود را خنثی می‌سازید و هرگز به آرزوها و رویاهای خود دست نخواهید یافت.»

پس ابتدا جوش و خروش باطن را از خود دور کنید و به مغزتان آرامش بدهید و جسمتان را از انقباض و کشش بدر آورید و این نکته را صادقانه بپذیرید: «ضمیر و باطن من هر جوابی که احتیاج دارم فراهم می‌سازد. خود به من جواب خواهد داد. من می‌دانم که هوش و ذکاوت شعور باطنم راه حل همه مشکلات را می‌داند و پاسخ لازم را در اختیارم قرار خواهد داد. ایمان و اعتقاد عمیق من شکوه و عظمت روحم را آشکار خواهد ساخت و مرا از آن بهره‌مند خواهد نمود.»

## خلاصه مطالب

۱- افکار خوش به سر راه دهید تا خیر و خوشی نصیب‌تان شود.  
اگر افکار سیاه در دل داشته باشید جز سیاه‌روزی بهره‌ای نخواهید داشت.  
زندگی هر کس بازتاب اندیشه‌های او است.

۲- شعور باطن با شما بحث و جدل نمی‌کند. هر چه را که ضمیر آگاه به او القا می‌کند همان را می‌پذیرد. اگر بگویید که من امکان خرید فلان جنس را ندارم. شاید این گفته در اصل راست باشد اما هرگز منفی‌بافی نکنید. فکر بهتری انتخاب کنید و به ذهن بسپارید: «من آن را خواهم خرید».

۳- هر کس از قدرت انتخاب برخوردار است. پس سلامتی و شادی را انتخاب کنید. می‌توانید دوستی یا خصومت را ترجیح بدهید. با مردم سازگار و صمیمی و روراست و گشاده‌رو باشید و ثمرات آن را ببینید. این بهترین روش برای توسعه و تقویت شخصیت می‌باشد.

۴- ضمیر آگاه نگهبان وجود است. نخستین وظیفه آن محافظت شعور نا آگاه در قبال ایده‌های ناصواب خواهد بود. همواره خوش‌بین باشید. بزرگ‌ترین نیروی انسان قدرت انتخاب اوست. خوشبختی و سعادت را انتخاب کنید.

۵- اظهارات و القانات مردم هیچ‌گونه تاثیری بر شما نخواهد داشت و تنها عامل قدرت نفسانیات شما اندیشه و آرمان خود شما خواهد بود. شما می‌توانید حرف مردم را به هیچ بگیرید و به نفع و مصلحت خودتان قدم بردارید. انسان از قدرت انتخاب و عکس‌العمل برخوردار است.

۶- مراقب گفته‌های خود باشید. هر کلام بیپوده‌ای که به زبان می‌رانید موجب واکنش در شما خواهد گردید. هرگز عبارت‌های منفی را به زبان نیاورید: «من شکست می‌خورم و موقعیت و کارم را از دست می‌دهم و حتی قادر به پرداخت اجاره خانه‌ام هم نیستم.» شعور ناآگاه شما شوخی سرش نمی‌شود. آن چه را که اراده کنید برایتان فراهم می‌سازد.

۷- روح آدمی و اصولاً هر گونه قوای طبیعی باطن وی با بدی و شر میانه‌ای ندارد. از نیروی باطنی خود برای ایجاد رابطه با مردم یاری بگیرید.

۸- ترس را از دل برانید و به خود تلقین کنید: «من با نیروی شعور خود قدرت انجام هر کاری را دارم.»

۹- بر حقایق جاودان و اصول زندگی با چشم باز بنگرید و ترس و جهالت و خرافات را از خود دور کنید به دیگران اجازه ندهید که به جای شما فکر کنند و تصمیم بگیرند.

۱۰- شما فرمانده روح (ضمیر ناآگاه) خود و حاکم سرنوشت خود هستید. باز هم تکرار می‌کنم: فراموش نکنید که از قدرت انتخاب برخوردارید. پس زندگی و عشق و محبت و خوشبختی و امید را انتخاب کنید.

۱۱- ضمیر آگاه شما آن چه را که به نام حقیقت می‌پذیرد به ضمیر ناآگاه می‌فرستد و آن جا بایگانی می‌کند. پس نیکی و درستی و خوش‌بینی را به ذهن بسپارید و از دروغ و کینه و شر و بدی کردن پرهیزید.

## فصل سوم

### قدرت لایزال شعور باطن

شعور باطن از نیروی شگرفی برخوردار است و منبع الهام شخص و عنصر هدایت وی در زندگی به شمار می‌رود و اسامی و حوادث و رویدادها و مکانها را بر او مکشوف می‌سازد و حافظه را به وجود می‌آورد و علاوه بر آن بر دستگاه‌های گردش خون و تنفس و گوارش و کلیه اعمال بیولوژیکی نظارت می‌نماید. هنگامی که لقمه نانی می‌خورید این شعور باطنتان است که آن را به بافت و عضله و خون و استخوان تبدیل می‌کند. به عبارت بهتر شعور باطن است که فرآیندهای حیاتی و وظایف بدن را کنترل می‌نماید و پاسخ تمام مسائل را می‌یابد.

شعور باطن انسان خواب و استراحت سرش نمی‌شود و همواره با چشم باز مراقب است و دمی از فعالیت باز نمی‌ماند. پس بهتر آن است که قبل از خواب سفارش‌های لازم را به او بکنید تا وظایف خود را به خوبی انجام دهد و آنگاه در نهایت شگفتی



متوجه خواهید شد نیروهای آزاد شده در وجود شما نتایج دلخواه را برایتان به بار خواهند آورد و سپس به این نتیجه خواهید رسید که شعور شما منبع لایزالی از هوش و قدرت است که شما را با نیروهای بیکران و فناپذیر کائنات مرتبط می‌سازد: نیرویی که چرخ و فلک روزگار را می‌گرداند و حرکت سیارات و کرات را تنظیم می‌کند و خورشید را پرفروغ و درخشان می‌سازد.

شعور و وجدان شما کانون الهام و آرمان‌ها و آرزوهای متعالی شما به شمار می‌رود. شکسپیر از طریق همین شعور و وجدان بود که به روحیات و خلقیات معاصران خود پی برد و آنها را استادانه به نظم درآورد و به صورت شاهکارهایی جاویدان به جهان هنر عرضه داشت.

پیکر تراش یونانی «فیدیاس» از مرمر و برنز شاهکارهای خیره‌کننده‌ای خلق کرد و شعور باطن «رافائل» و بتهوون آن دو هنرمند را به خلق آثار نبوغ آمیز و جاودانی رهنمون گردید. یکی از جراحان انسان دوست بنام دکتر اسدیل Esdaille که در سالهای ۱۸۴۳ و ۱۸۴۶ در بنگال کار می‌کرد صدها عمل جراحی بدون استفاده از اتر و وسایل بیهوشی که هنوز اختراع نشده بود، انجام داد و حیرت جهانیان را برانگیخت. شگفت آنکه این همه اعمال جراحی را که منجر به قطع دست و پا و غده‌های سرطانی و یا جراحی‌های مغز و گوش و چشم و غیره گردید، توسط بیهوشی مغزی انجام داد. عجیب‌تر آنکه درصد ضایعات بعد از عمل‌های جراحی او به دو یا سه درصد هم نرسید

و بیمارانی که تحت عمل قرار گرفتند احساس هیچ گونه دردی نکردند و هیچ بیماری هم زیر عمل از بین نرفت.

دکتراسدیل قبل از عمل با استفاده از هیپنوتیزم به بیماران خود تلقین می کرد که نه تنها دردی احساس نخواهند کرد بلکه دچار عفونت و عوارض ناشی از جراحی نخواهند شد. این نکته را باید خاطر نشان سازیم که این جریان به سال های دور و دراز قبل از کشفیات لویی پاستور و «ژوزف لیستر» برمی گردد. در آن زمان هنوز منشا باکتری زای بیماریها و عوامل عفونی ناشی از استریلیزه نکردن وسایل و ادوات جراحی و نشو و نمای میکروبها معلوم نشده بود. یکی از دلایلی که در مورد تلفات جزئی حین و بعد از عمل بیماران دکتراسدیل و عدم ابتلا به عفونت ایشان بدان استناد می شود تلقین موثر او قبل از عمل بوده است که شعور باطن بیمارانش را با پیام های خود تحت تاثیر قرار می داد و زمینه فکری مثبتی برای پذیرفتن القائات خویش فراهم می ساخت.

شگفت آورتر اینکه چگونه پزشک جراحی در حدود یک قرن و نیم پیش از کاربرد معجزه آسای ضمیر نا آگاه خبر داشته بود. آیا این امر خواننده را بر آن نمی دارد تا بیشتر در اندیشه این پدیده حیرت انگیز باطن خود باشد و از کار آیی آن در پیشبرد زندگی بهره ها بگیرد؟ بار دیگر نگاهی به مقدرات های آن بیفکنید: امکانات ادراکی بصری و سمعی و استعداد رها ساختن آدمی از هر قید و بند و بخصوص از آلام و اضطراب و دردهای روحی و جسمی و آماده نمودن شخص برای یافتن راه حل

معضلات و دشواریها تمامی این امکانات و بسیاری دیگر شما را از نیروی باطنی اعجاز‌گری که در درون‌تان وجود دارد آگاه می‌سازد که چگونه این نیرو موجب اعتلای هوش و فراست شما در موقع بحرانی و دشوار زندگی می‌گردد تا بتوانید راه‌حلی پیدا کنید و خود را از مخمصه نجات دهید.

### کتاب زندگی

افکار و عقاید و نظریات و تئوریهای زندگی خود را - هر چه می‌خواهد باشد - بر صفحه ضمیر خود حک کنید. زمانی فرا می‌رسد که خواهید توانست از جلوه‌های آنها به قدر کافی توشه برگیرید. آن چه بر لوح خاطر می‌نگارید روزگاری جلوه ظاهری پیدا خواهد کرد. هر کس در زندگی دارای دو جنبه عینی و ذهنی و یا مرئی و نامرئی و یا اندیشه و تبلور آن است.

افکار آدمی توسط مغز که عضو وجدان آگاه و عقلانی هر موجود است مورد پذیرش قرار می‌گیرد. هنگامی که ضمیر آگاه و عینی شخص به طور کامل اندیشه‌ای را دریافت می‌دارد آن را به اعماق ضمیر خود می‌فرستد تا شکل‌گیری لازمه را پیدا کند و در فرصت دلخواه بتواند خود را به عنوان تجربه نشان دهد.

قبلاً خاطر نشان ساختیم که شعور باطن، حوصله جر و بحث ندارد. هر آن چه به او بگویید می‌پذیرد: یعنی نتیجه‌گیریهای وجدان آگاهتان را قبول می‌کند و آن را به صورت یک حکم قطعی ضبط می‌نماید. به این علت است که هر کس تا پایان عمر

دمی از نگارش بر صحیفه دل باز نمی‌ماند و افکارش برای او به صورت تجربه‌ها درمی‌آیند. پژوهشگر شهیر امریکائی بنام «رالف والدو امرسون» در این باره چنین اظهار نظر کرده است:

- «انسان موجودی است که در تمام طول روز دمی از تفکر باز نمی‌ماند».

### هر کسی آن درود...

«ویلیام جیمز» پدر روانشناسی امریکائی عقیده دارد که آن نیرویی که بتواند دنیا را به حرکت درآورد در ضمیر شخص نهفته است زیرا همین ضمیر باطن است که به بیکرانی از هوش و درایت اتصال دارد و از منابع نامحدودی که نامش قانون زندگی است تغذیه می‌کند.

وجود این همه نابسامانی و ظلم و شقاوت و مسکنت از آن جا سرچشمه می‌گیرد که آدمیان به رابطه صحیح بین وجدان آگاه و ناآگاه خود و عملکرد و قدرت آن پی نبرده‌اند. اگر این دو به گونه‌ای هماهنگ با هم همکاری کنند صاحب خود را از نشاط و تندرستی و امید و خوش‌بینی سرشار خواهند ساخت.

مقبره هرمس \* Hermes را با هیجان تمام گشودند تا راز بزرگ اعصار و قرون را از آن دریابند. نبشته‌ای حکیمانه در آن حک شده بود: «آن‌چه در درون است در بیرون نیز هست و آن

\* - رب النوع یونانی و پسر زئوس و مایا. او را خدای فصاحت و تجارت و

سرفت و فرستاده خدایان نامیده‌اند.

چه در بالا است در پایین نیز هست.»

آن چه در ضمیر شما منقوش شده روزگاری در زندگیتان بازتاب پیدا می‌کند و این حقیقتی است که موسی و عیسی و بودا و زرتشت و لائو - تسو - Lao - Tseu نیز بدان اذعان داشته‌اند. آن چه را که ذهن شخص به عنوان حقیقت می‌پذیرد در شرایط و رویدادهایی بخصوص امکان تجلی پیدا می‌کند و برای تحقق این موضوع بایستی از رفتار و عواطف هماهنگی برخوردار بود.

شما قانون عمل و عکس‌العمل را در تمام طبیعت بوضوح خواهید یافت اگر بین این دو هماهنگی بوجود آید تعادل نیز بوجود خواهد آمد. به عبارت بهتر بین آن چه می‌دهید و آن چه می‌گیرید بایستی تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد. بروز احساسات و دریافتها و تاثیرات بایستی برابر باشند. ناکامی و شکست‌های انسان ناشی از تمایلات سرکوفته و ارضاء نشده است.

اگر افکار منفی و مخرب را (آن هم به صورت پراکنده) به سر راه دهید موجب ایجاد عواطف مخربی می‌گردند که به نحوی در صدد گریز گاهی برمی‌آیند. این گونه هیجانات منفی غالباً خود را با زخم‌های دستگاه گوارش (معه - روده و غیره) و عوارض قلبی و فشارخون و انواع اضطراب‌ها و غیره نشان می‌دهند. در این قبیل لحظات چه افکاری و احساساتی از سرتان گذر می‌کند؟ پاسخ این است که جزء جزء وجودتان این افکار را ابراز می‌دارند. وضع جسمی و تندرستی و اوضاع مالی و دوستان و موقعیت

اجتماعی‌تان، بازتاب کاملی از ایده‌ای که از خودتان ساخته‌اید، می‌باشند و این مفهوم واقعی آن چیزی است که در ضمیر باطن‌تان نقش بسته و در تمامی مراحل زندگی امکان بروز می‌یابد.

ما با قبول افکار منفی و مخرب روزگار خود را تباه می‌سازیم. در طول عمر خود چند بار دچار خشم جنون‌آسا شده و یا بیهوده گرفتار ترس و حسد و حس انتقام گشته‌اید؟ اینها افکار زهرآلودی هستند که به تدریج در ضمیر شما نفوذ می‌کنند و آن را مسموم می‌سازند. بشر با افکار زهرآگین به دنیا نیامده است. راه علاج سیراب ساختن ضمیر از اندیشه‌های پاک و روشن راندن افکار ناپاکی است که در آن لانه کرده‌اند. به هر مقدار که در طرد این افکار موفق باشید به همان میزان نیز گذشته ناجور خویش را به بوته فراموشی خواهید سپرد.

چند سال قبل من دچار یک غده سرطانی شدم. پزشکان قطع امید کرده بودند. روزی کشیشی به دیدنم آمد و پس از اینکه به وضع بد روحیم پی برد ساعتش را از جیب درآورد و گفت:

- این ساعت را نگاه کن. ساعت سازی که آن را ساخته در صورت لزوم قادر به تعمیر آن نیز می‌باشد.»

او به من یادآوری کرد که هوش و باطن من به سان همان ساعت‌ساز است و همان که در سازندگی جسمی و روحی ما نقشی داشته خود می‌تواند عیوب آن را نیز برطرف سازد. تنها کاری که ما باید بکنیم این است که از او بخواهیم سلامتی کامل مان را

باز گرداند. دعای ما علت و شفای ما معلول آن است.

من تمرین‌های روزانه را با این تلقینات شروع کردم: «جسم من و تمامی اعضای بدنم را هوش بی‌پایان ضمیرم آفریدند. حال خود می‌داند چگونه شفایم دهد و عقل و خرد او است که اندام‌واره‌ها و بافت‌ها و عضلات و رگ و پی و استخوانهایم را می‌سازد. این موهبت درمان کننده که در نهاد من است هر جزء وجود مرا از نو متحول می‌سازد و بار دیگر مرا صحیح و سالم می‌کند. از قدرت هوش خلاقه‌ام آگاهم و به آن امید بستم».

روزانه دو تا سه بار با صدایی بلند و شمرده به تکرار این کلمات پرداختم و سرانجام بعد از سه ماه آثار و نتایج معجز‌آسای آن را بر روی پوستم دیدم که هیچ اثری از تومور بر آن باقی نمانده بود.

همان طور که مشاهده کردید با اشباع ضمیر از القائات مثبت و سلامت‌بخش و پیام‌های سرشار از امید و خوش‌بینی و خیم‌ترین غده مهلک را از میان برداشتم و خود یکی از معجزات تلقین را به چشم دیدم.

### نظارت جسم توسط ضمیر

در همان حال که بر بستر غنوده‌اید و یا در خواب ناز به سر می‌برید، ضمیرتان به طور خستگی‌ناپذیر بیدار و هشیار می‌ماند و بر تمام وظایف حیاتی بدن شما (آن هم بدون کمک ضمیر آگاه) نظارت می‌کند. فی‌المثل هنگامی که خفته‌اید قلب شما به طور

مداوم و منظم به فعالیت خود و تپش و ضربان منظمش ادامه می‌دهد و ریه‌های شما استراحت و تعطیلی نمی‌شناسند و با دم و بازدم خود هوای پاک را می‌گیرند و هوای ناپاک را بیرون می‌فرستند. همین پدیده اعمال گوارش و غده‌های مترشح و خلاصه تمامی وظایف و حرکات و اعمال اسرارآمیز و پیچیده بدن را زیر نظر می‌گیرد.

موهایتان در خواب و بیداری به رشد خود ادامه می‌دهند. دانشمندان زیست شناس این نکته را به اثبات رسانده‌اند که بدن بهنگام خواب بیشتر از زمان بیداری از خود عرق و سموم داخلی را ترشح می‌کند. حتی چشم‌ها و گوش‌ها و سایر حواس شما در وقت خواب نیز دست از فعالیت نمی‌کشند و مثال بارز آن راه‌حل‌هایی است که بسیاری از دانش‌پژوهان جهان علم به آن در عالم خواب دست یافته‌اند. گاه اتفاق می‌افتد که وجدان آگاه شما در هنگامی که گرفتار بحران‌های عصبی و اضطراب‌آلود و ترس و افسردگی هستید ریتم و آهنگ عادی قلب و حرکات ریه و اعمال معده و روده را دچار اختلال می‌سازد و به کلامی دیگر قالب‌های فکری‌تان کارهای متعادل و هماهنگ ضمیرتان را دچار بی‌نظمی و نابسامانی می‌کنند. پس، زمانی که از لحاظ فکری گرفتار ناراحتی و اغتشاش هستید بهترین کار این است که با آرامش کامل دراز بکشید و چرخ‌های پرشتاب افکارتان را از حرکت پر جوش و خروش و لجام گسیخته‌اش بازدارید. سپس با ضمیرتان به گفتگو بپردازید و از او بخواهید آرامش و



خونسردی را دیگر بار به شما باز گرداند. آنگاه در منتهای حیرت متوجه خواهید شد که تب و تاب وجودتان به آرامی می‌گراید و پس از چندی از آن همه جوش و غلیان و هیجان در شما اثری به جای نمی‌ماند. دقت کنید که با ضمیر خود بایستی با قاطعیت و آمرانه گفت و گو نمائید تا به فرمان‌هایتان گوش دهد و آنها را اجرا نماید.

ضمیر بر آن است تا زندگی شما را از گزند روزگار مصون نگاه دارد و به هر قیمتی شده «سلامتی‌تان» را حفظ کند. هموست که شما را وادار می‌سازد به حسب غریزه فرزندانان را دوست داشته باشید و آنان نیز این احساس متقابل را تا پایان عمر نسبت به شما حفظ خواهند کرد. این نیروی خارق‌العاده باطن شما است که اگر زهر مهلکی هم نوشیده باشید آن را از خود دفع می‌کند و به کرات در طول زندگی این کار را انجام می‌دهد بی‌آنکه شما متوجه عظمت این فداکاری شده باشید.

نخستین نکته‌ای که باید بدان توجه داشت و از اهمیت خاصی برخوردار است اینکه ضمیر لحظه‌ای از فعالیت باز نمی‌ماند و روز و شب در تلاش و تکاپو است و خواب و غفلت سرش نمی‌شود، معمار بدن آدمی است لیکن کمتر کسی متوجه این فعالیت شبانه‌روزی و حرکت خاموش و آرام ذهنی خویش می‌گردد. انسان بیشتر با شعور و ضمیر آگاه خویش سر و کار دارد نه اعماق ضمیر از یاد برده خود. به این علت بایستی خشت‌خشت خانه ضمیر را از شادی و نشاط و خوش‌بینی و

امیدزاری پدیداری کرد تا جایی برای افکار یاس آلود و اندوه‌زا وجود نداشته باشد. زنده‌ای که از فرستادن این قبیل اندیشه‌ها به ضمیر باطن خودداری نماید.

از یاد نبرید که آب شکل لوله‌ای را که در آن جریان پیدا می‌کند، به خود می‌گیرد و آن چه در شما است بر حسب طبیعت افکار تان شکل می‌گیرد و خود را نشان می‌دهد و این ضمیر شما است که با توجه به حاصل اندیشه‌هایتان شادی و نشاط و سعادت و خوش‌بینی را در لوله‌های وجودتان جاری می‌سازد و یا به عکس. پس به این پدیده باطنی خویش به چشم یار و همراهی شگفتی آفرین و همیشگی بنگرید و آن چه می‌خواهید در داخل لوله زندگیتان جاری سازید، خود از پیش تعیین نمایید.

### ضمیر درمانگر

خانم بیر Bire زن نابینایی بود که توانست با معجزه ضمیر پر قدرت خویش بیناییش را به دست آورد و هم اکنون پرونده پزشکی او در مرکز «لورد» فرانسه وجود دارد و مورد تایید پزشکان عالی‌مقام آن دیار قرار گرفته است.

در نوامبر سال ۱۹۵۵، مجله «مک کال» در این باره چنین نوشت:

«بارها پزشکان متخصص چشم بعد از معاینه دقیق چشمان خانم بیر اظهار داشته بودند که اعصاب بینایی وی مختل شده و امکان ترمیم و یا درمان ابداً وجود ندارد. اما شگفت آنکه یک

ماه بعد از آخرین معاینات به ناگهان خانم بیر قدرت بینایی خود را به دست آورد و این موضوع سر و صدای فراوانی در محافل پزشکی ایجاد کرد.»

بسیاری را عقیده بر این است که خانم بیر در اثر نوشیدن آبهای معدنی و شفا بخش ناحیه لورد شفا یافته بود ولی واقعیت امر این است که نیروی نهفته در ضمیر وی او را از نابینایی نجات داد و یک بار دیگر اعجاز قدرت باطن به اثبات رسید. در حقیقت اصل شفا دهنده در اندیشه و باطن او قرار داشت زیرا همان طور که قبلاً بدان اشاره کردیم ایمان و اعتقاد اندیشه‌ای است که در ضمیر نگاهداری و بایگانی می‌شود و پس از آنکه به صورت اصل پذیرفته شد خود به شکل غیر ارادی پاسخ مثبت می‌دهد. مورد خانم بیر موید این مدعا است که او با اعتقاد و ایمان به این اصل که در لورد شفا پیدا می‌کند به آن ناحیه رفت و در آنجا نیروی نهفته و درمان کننده باطنی‌اش با تمام قدرت به کار افتاد و بینایی را به دید گانش باز گردانید. نیروی باطنی که توانست چشم کوری را شفا بخشد آیا نمی‌تواند اعصاب مختل شده‌ای را ترمیم نماید و بدان حیات دهد؟ این دیگر بسته به میزان اعتقاد و ایمان شخص دارد.

یکی از دوستانم که مبتلا به سرطان ریه گشته بود نحوه درمان خویش را برایم نوشت: «هر روز چند بار دراز می‌کشیدم و در حالی که از لحاظ جسمی و روحی خود را آرام می‌ساختم با این کلمات به گفت و گو با خویش می‌پرداختم: «در کف

پاهایم، قوزک پاهایم، ساق پاهایم آرامشی احساس می‌کنم. در عضلات شکم و در قلبم و در ریه‌هایم و در سرم آرامشی حس می‌کنم؛ سپس به حال خلسه فرو می‌رفتم و در آن حالت به این حقیقت دست می‌یافتم: فکر تندرستی کامل وجودم را در خود می‌گیرد و ضمیرم از آن سرشار می‌شود.»

دوست من از آن بیماری مهلک جان به سلامت به در برد و بار دیگر جهان پزشکی را به شگفتی افکند و او بعد از آن به هر کس که رسید نصیحت کرد که جز سلامتی و نشاط اندیشه دیگری به ذهن نسپارید.

به دوست دیگرم که از فلج کامل در رنج بود و قدرت حرکت و راه رفتن نداشت، توصیه کردم که این فکر را به خاطر بیاورد که معالجه شده و در دفتر کارش به سر می‌برد و به تلفن‌ها جواب می‌دهد و این طرف و آن طرف می‌رود و خلاصه فکر سلامتی کامل را به ضمیر جاری سازد. او عمیقاً به این نکته ایمان داشت که بایستی این ایده‌ها را به اعماق ضمیر بسپارد و روی این اصل شروع به ایفای نقش نمود و به خوبی نیز از عهده آن برآمد. خود را در دفتر کارش می‌پنداشت که سرگرم کار است و به این ترتیب می‌خواست به ضمیرش تفهیم کند که کار مثبت چگونه است و اینکه خود می‌دانست ضمیر به سان فیلم عکاسی است که هر چه به آن بدهی در خود ضبط می‌کند.

چند هفته بدین منوال گذشت. یک روز که پرستار و همسرش از خانه خارج شده بودند تلفن اتاق او زنگ زد. تلفن

در ده متری او قرار داشت و مرتباً زنگ می‌زد و او توانست خود را بدان برساند و جواب بدهد. نیروی نهفته در ضمیر کار خود را کرده و قدرت درمان کننده خود را به ثبوت رسانده بود.

واقعیت امر این بود که در ذهن این مرد عامل سد کننده‌ای جای گرفته بود که مانع از آن می‌شد تا نیروی هدایت و کشش به پاهایش برسد و در نتیجه خود اعتراف می‌کرد قادر به تکان دادن پاها و ملاً راه رفتن نیست. هنگامی که دقت خود را بر عنصر درمان بخش باطنی متمرکز کرد این نیرو توانست عامل مخرب و مزاحم را از سر راه بردارد و در نتیجه پاها قدرت پیشین را به دست آورد و بار دیگر به راه افتاد.

### خلاصه نکاتی که باید به خاطر بسپارید:

- ۱- ضمیر شخص تمام اعمال حیاتی بدن را کنترل می‌کند و پاسخ هر معما و مسأله‌ای را می‌یابد.
- ۲- قبل از خواب نگاهی به اعماق ضمیر خود بیفکنید و بار دیگر به نیروی اعجازگر آن ایمان بیاورید.
- ۳- آنچه را به اعماق ضمیر خود می‌سپارید به صورت تجارب و آزمایشها و رویدادها در خاطرتان نقش خواهد بست. پس مواظب افکار و عقایدی که به ذهن می‌سپارید باشید و نوع مخرب و سیاه آن را روانه خانه ضمیر نسازید.

۴- اصل عمل و عکس‌العمل جنبه عام دارد. اگر اندیشه را کنش فرض کنیم، واکنش پاسخ اتوماتیک ضمیر به اندیشه خواهد بود: پس مواظب اندیشه‌هایتان باشید!

۵- اگر به اندیشه‌هایتان امکان بدهید تا در پشت موانع و مشکلات درجا بزنند، ضمیرتان نیز ناچار از آن تبعیت خواهد کرد و در نتیجه خودتان را محبوس و محصور در افکار سیاه و نابارور و عقیم خود خواهید ساخت.

۶- اصالت زندگی زمانی در وجود شما سیلان خواهد یافت و سر ریز خواهد شد که شما عمیقاً به این مسأله واقف باشید: «من یقین دارم که نیروی ضمیر من که این خواست را در من برانگیخت، هم اکنون آن را برایم انجام خواهد داد.» همین ایمان راه‌گشای تمام مشکلات زندگی شما خواهد گشت.

۷- شما قادر خواهید بود وظایف اعضای بدن خویش را از قبیل دستگاه گوارش، قلب، تنفس و غیره را تحت کنترل خود درآورید مشروط بر اینکه تشویش و نگرانی و غم و ترس را از خویش دور کنید و ضمیر خود را از شادی و تندرستی و آرامش اشباع سازید تا وظایف اندام‌واره‌هایتان به حال عادی باز گردد.

۸- اگر وجدان آگاه خود را از امید و خوش‌بینی سرشار سازید، ضمیر باطن و ناآگاه وفادارانه به افکار شما پاسخ مثبت خواهد داد.

۹- همواره به فرجام خوش کار بنگرید تا به شگفتی شاهد حل مسائل دشوار زندگی خود باشید. آنچه در ذهن بکارید همان را برداشت خواهید کرد.

# فصل چهارم

## روان درمانی در دوران قدیم

بشر از ازل همواره به این مساله اعتقاد داشته که قدرتی درمان گر در وجودش نهفته است که می تواند وظایف عادی و حسی پیکر خود را تحت کنترل درآورد و حتی در برخی شرایط موجب تخفیف درد و مرض شود. تاریخ هر تمدنی مثال های متعددی را در این زمینه می تواند ارائه کند.

در قرن های نخستین تاریخ تمدن بشر این جادوگران و ساحران بودند که با وقوف بر قدرت درونی و روحی بشر، با بهره گیری از نفوذ خویش، اطرافیان و اهالی قبیله را تحت تاثیر قرار می دادند به هدف های مثبت و یا منفی خویش نایل می شدند. نیروی شفا دهنده خود را ناشی از رب النوع یا پروردگار می دانستند و در نتیجه روش های درمان در سراسر جهان با هم تفاوت می کرد و گاه کار درمان و مداوا با طلسم و سحر و جادو و اوراد و ادعیه همراه می گشت.

فی‌المثل در عهد عتیق مرسوم بود که طبیبان آن عصر، که غالباً مذهبی بودند، بیمار را به نوعی خواب مصنوعی (هیپنوتیک) فرو می‌بردند و قبل از خواب به بیمار تلقین می‌کردند که خدایان در هنگام خواب به سراغش خواهند آمد و شفایش خواهند داد. هوای اتاق را از عود و مشک و عنبر و سایر گیاهان معطر می‌انباشتند و جو موجود را برای پذیرش گفته‌های خویش آماده می‌ساختند و شگفت آنکه در پی همین صحنه‌سازیها بود که معجزاتی به وقوع می‌پیوست و بیمار شفا می‌یافت. حال می‌دانیم که تمام این شگفتیها مرهون نیروی نهفته در ضمیر بیمار و تلقین بود و بس.

به عبارت بهتر حکیم معالج آن دوران به جای ضمیر و باطن بیمار وارد عمل می‌شد و با تحت تاثیر قرار دادن نیروی تخیل بیمار و تلقین به وی، او را از شر بیماری نجات می‌داد. در این جا جا دارد به این نکته اشاره کنیم که در تمام دوران تاریخ تمدن بشری، این قبیل درمانگران در مکتب رسمی درمان، که همان طب است، جایگاه بخصوصی نداشته‌اند و هنوز که هنوز است علم پزشکی به اینان به دیده تردید می‌نگرد حال آنکه منکر خدمات ارزنده‌ای که به بشریت نموده‌اند، نمی‌گردد. این جماعت فقط به این مساله ایمان داشته‌اند که بایستی بیمار را معتقد گردانید که در وجود او نیرویی نهفته که همان خواهد توانست زندگی او را از مرگ و نیستی برهاند و اگر آن سد مخرب در باطن وی شکسته شود قدرت سازنده و درمان کننده، بیماری را از قالب



پیکر او بیرون خواهد انداخت و بار دیگر سلامتی را به وی باز خواهد گرداند. عجیب‌تر آنکه بسیاری از داروهایی که حکیمان قدیمی تجویز می‌کردند رابطه‌ای با نوع بیماری نداشت بلکه نیروی حافظه و تخیل و احساس و اندیشه را تیز و تحریک می‌کرد و به اصطلاح جنبه دماغی داشت نه جسمانی. اما استعمال همین دارو باعث می‌شد تا بیمار احساس تندرستی در خود کند.

در فصول قبل بیان گردید که دست به دعا برداشتن صرفاً قبولاندن درخواست خود به ذهن است و همین عامل مثبت جنبه‌های منفی ضمیر را از بین می‌برد و راه‌گشایی می‌کند. هم چنین اشاره کردیم که قالب‌ریزی اندیشه در ذهن، باوراندن آن به ضمیر و کاشتن آن در مزرعه دل می‌باشد و این که موفقیت هر خواست ما بستگی تام و تمام به نوع تفکرمان پیدا می‌کند. گفتیم که هر بذری در این کشتزار بکارید نتیجه آن را به چشم خواهید دید و به همین دلیل به کاشتن تخم شادی و خوش‌بینی و آرامش اشارت کردیم که ثمرات نیکویی بیار خواهد داد.

داشتن ایمان نیز از نکاتی بود که در درمان دردها مورد استفاده قرار می‌گرفت. در این باره مثالی می‌زنیم:

«می‌گویند یک روز که عیسی مسیح به خانه برگشت جماعتی از کوران را منتظر خویش یافت. به کنار ایشان رفت و سوال کرد: شما خیال می‌کنید که من قادر خواهم بود به شما بینایی ببخشم؟ جملگی پاسخ مثبت دادند. آنگاه با دست چشمانشان را لمس کرد و گفت: تا چه اندازه ایمان داشته باشید.

کوران همگی شفا یافتند و بینایی خویش به دست آوردند. مسیح خطاب به ایشان گفت: زنهار که از این واقعه چیزی به کسی مگویید!»

اینک خوانندگان این کتاب می‌دانند که او چگونه توانسته بود با استمداد از نیروی تلقین ضمیر خفته کوران را به تحرک وادار سازد و با همکاری این نیروی باطنی بیماریشان را شفا دهد. ایمان بیماران عامل شفا دهنده و درونی است که معجزاتی شگرف انجام می‌دهد و دعاهایشان را اجابت می‌کند و چه بسا در طول قرون و اعصار هزاران هزار بیمار رو به مرگ با همین روش درمانی ساده معالجه شدند و از کام مرگ رستند.

جالب اینکه مسیح به کوران زنهار می‌دهد که از شفا یافتن خود چیزی به دیگران نگویند. او می‌داند که با این کار تخم شک و تردید در دل ناباوران و شکاکان خواهد کاشت و معجزه او را به میل خود تعبیر و تفسیر خواهند کرد.

در تمام ازمنه و دورانها، این قبیل حکیمان با بهره‌گیری از عامل باطنی بیمار اعتقاد او را برمی‌انگیختند و درمانش می‌کردند و در این مورد با کمک ضمیر بیمار و پسرانند عامل مخرب ذهنی، به تلقین افکار خویش می‌پرداختند و در نهایت این ایمان از هر دو طرف بود که نهال امید را به ثمر می‌نشانند.

در بسیاری از مکانهای مقدس و کلیساها و مساجد، در طول قرون و اعصار، معجزاتی از این دست به کرات دیده شده است. من خود یک بار که به ژاپن و به معبد مشهور «دیابوتسو»

رفته بودم. مجسمه‌ای غول‌آسا به طول ۴۲ پا از بودا دیدم که زیارتگاه پیر و جوان بود و بازدید کنندگان از سراسر دنیا به زیارت می‌آمدند و نذورات خود را می‌آوردند. در آن جا شاهد راز و نیاز دختری جوان بودم که در عالم خلسه فرو رفته بود و زیر لب دعایی می‌خواند. راهنمایم دعای آن دختر را که دو پرتقال هم در پای مجسمه نهاده بود برایم ترجمه کرد و گفت که او تا چندی قبل فاقد نیروی تکلم و صدا بود. مدتها با امید و اعتقادی فراوان به پای مجسمه بودا می‌آمد و به دعا خواندن می‌پرداخت. اصل این بود که او توانست آتش امید و ایمان را در خود تیز کند و ضمیر باطنش به ایمانش پاسخ مثبت داد تا عاقبت نیروی تکلمش را بدست آورد و این همان چیزی است که بدان نام معجزه نهاده‌اند.

یکی از اقوام خود من که در استرالیا به سر می‌برد مسلول گردید و در بستر بیماری افتاد و روز بروز حالش وخیم‌تر شد. پسر جوانش که در اروپا به سر می‌برد با شناختی که از روحیه پدر داشت به استرالیا پرواز کرد و به عیادت او رفت. قطعه چوبی همراه با یک حلقه معمولی به پدر داد و در گوشش گفت:

این را از کشیشی به مبلغ پانصد دلار خریده است. کشیش می‌گوید این چوب قطعه‌ای از صلیبی است که مسیح بر دوش داشت و این حلقه تبرک شده هم تا به حال جان بیماران زیادی را از چنگال مرگ نجات داده است.

پدر هر دو را گرفت و بوسید و تا صبح روز بعد که به کلی

تبش افتاد از خود جدا نکرد. پزشکان چندی بعد با شگفتی اطلاع دادند که هیچ اثری از بیماری در او به جای نمانده است. عجیبتر آن که پسرش بعدها اعتراف کرد که آن تکه چوب را از زمین برداشته و آن حلقه انگشتی را به مبلغ ناچیزی از یک عتیقه فروش خریده بود.

حال متوجه می‌شوید که از آن چوب و حلقه انگشتی کاری ساخته نبود بلکه این قدرت ایمان نهفته در اعماق ضمیر پیرمرد بیمار بود که امید درمان را در وی برانگیخت و بیماری را از وجود او بیرون راند. جالب اینکه بیمار شفا یافته هرگز از این ترفند آگاه نگردید زیرا در این صورت مجدداً بیماریش عود می‌کرد و این بار در اثر اندوه و افسردگی جان می‌سپرد. او بعد از آن ماجرا تا پانزده سال دیگر به خوبی و خوشی زندگی کرد و سرانجام در سن هشتاد و نه سالگی جان به جان آفرین تسلیم نمود.

اینک یک بار دیگر اصول اساسی مباحثی را که مورد بحث و تفسیر قرار داده‌ایم مرور می‌کنیم:

وظایف و اعمال روحی یا نفسانیات ما از پیچیدگی خاصی برخوردار است و به هر حال هر کس دارای دو ضمیر بیدار و خفته است. ضمیر خفته که از لحاظ طبقه‌بندی در قسمت زیرین ضمیر بیدار یا وجدان آگاه قرار دارد معمولاً پیرو و تابع قدرت تلقین است و به شدت تحت تاثیر آن واقع می‌شود در ضمن، همین ضمیر نظارت مطلق و کامل بر وظایف و اعمال و شرایط و

احساسات بدن را به عهده دارد.

اینک می‌دانیم که نیروی تلقین قادر است نشانه‌ها و آثار امراضی را که درمان گردیده و جسم از آن پاک شده است، بار دیگر به بدن بازگرداند (در حالت هیپنوز یا خواب مصنوعی). به عنوان مثال در این گونه حالات بیمار دچار عارضه تب می‌شود و صورتش گلگون می‌گردد و لرز می‌کند و خلاصه به تبع از نوع تلقینی که می‌پذیرد دچار آن بیماری خاص می‌گردد. یا اگر به سوژه تلقین شود که فلج شده و قدرت راه رفتن ندارد بی‌گمان هم چون افلیجی زمین گیر می‌گردد. یا فنجانی آب زیر بینی او بگیرد و به وی تلقین کنید: «این یک جام پر از فلفل است» (بو می‌کشد و به عطسه می‌افتد! درباره علت این عطسه‌زدنها و فنجان آب و غیره چه نظری دارید؟)

یا اگر سوژه‌ای که به گرده گل حساسیت دارد به هنگامی که در حالت هیپنوز است زیر بینی او یک فنجان خالی و یا یک گل مصنوعی بگیرد و به او تلقین کنید که گرده گل است، آنگاه خواهید دید که همان عکس‌العمل‌هایی را که معمولاً در مقابل گرده گل نشان می‌داد، در این مورد نیز ابراز می‌دارد. به این ترتیب آشکار می‌شود که منشاء بیماری چنین شخصی مغزی و روانی است و در نتیجه درمان و شفای وی نیز بایستی از راه مغز و روان صورت گیرد و ملاً تمام راه‌ها به ضمیر و اعماق آن مربوط می‌شود که قبلاً در آن باره اشاراتی داشته‌ایم.

فرض کنید یکی از انگشتان را می‌برید. نگاهی به آن

می‌اندازید و در دل می‌گویید: «خودش خوب می‌شود!» این خوب شدن بستگی به قانون طبیعی یا قانون ضمیر خفته دارد که محافظت از وجود نیز بدان بسته است یا بهتر است بگوئیم که اصل صیانت ذات یکی از نخستین اصول طبیعت است و قوی‌ترین غریزه شخص، یکی از نیرومندترین تلقین‌های فردی را باعث می‌شود.

### تئوری‌های گوناگون درباره تلقین

در باب معالجه امراض تئوریهای متفاوتی از جانب دانشمندان و پزشکان ارائه شده است و بدیهی است که هر صاحب نظریه‌ای فرضیه خود را موجه‌تر و برتر از دیگران دانسته و با ذکر دلایل و مدارک بدان استناد می‌جوید.

به عنوان مثال فرانسیس آنتون مسمر Franz Anton Mesmer پزشک اتریشی (۱۷۳۴ - ۱۸۱۵) که در پاریس زندگی می‌کرد با قرار دادن آهن‌ربا بر روی بدن بیمارانش، آنها را معالجه می‌نمود و یا با خورده شیشه و براده آهن روشهای درمانی خود را به کار می‌گرفت. پس از آن یک باره این نوع معالجه را به کناری نهاد و اعلام کرد که بهبود بیمارانش صرفاً به دلیل «مغناطیس حیوانی» بوده که بر آنان موثر افتاده است.

از آن پس با استفاده از هیپنوتیزم یا مسمریم به درمان بیمارانش پرداخت. حال آنکه سایر پزشکان عقیده داشتند که اساس معالجات او بر پایه تلقین استوار بوده است نه چیز دیگر.

اکنون این مسأله به ثبوت رسیده که تمامی روانشناسان، روانکاوان و کسانی که به نحوی از انحاء با مسالهای به نام روان درمانی سر و کار دارند با بهره گیری از ضمیر و آن هم ضمیر خفته و نهان شخص به موفقیت‌هایی نایل گشته‌اند. فرآیند هر معالجه بستگی تام و تمام با وضع روحی مشخص و مثبت و وضع دماغی و نحوه اندیشه و اعتقاد شخص بیمار دارد. این امید و ایمان بیمار است که به یاری ضمیر باطن نیروهای خفته را بیدار می‌کند و به مقابله و دفع بیماری گسیل می‌دارد. پس آن چه شفا می‌بخشد نیروی ضمیر باطن در نفسانیات شخص بیمار است. حال انتخاب روش و تئوری با خودتان است. همین ایمان شما را درمان خواهد کرد.

### افکار پاراسلز

فیلیپ پاراسلز Paracelse پزشک و شیمی‌دان شهیر سوئیسی (۱۵۹۳ - ۱۵۴۱) یکی از حکیمان حاذق عصر خود به شمار می‌رفت. گفته حکیمانه او در باب ایمان و تلقین چنان مشهور است که هنوز که هنوز است تازگی و طراوت خود را از دست نداده. پاراسلز می‌گفت: ایمان و اعتقاد شما - درست یا غلط - هر چه می‌خواهد باشد، نتایج آن را دریافت خواهید داشت. اگر به «سن پیر» Saint Pierre عشق می‌ورزید و به وی ایمان دارید یقین بدانید که از مجسمه او نیز همان را که از خود وی انتظار داشتید، به دست خواهید آورد. این گفته هر چند به نظر اغراق آمیز و

خرافات گونه جلوه می‌کند ولی از این نکته غافل نباید گردید که ایمان میوه تلخ و شیرین خود را به بار خواهد آورد و هر چه کاشته‌اید همان را درو خواهید کرد.

فیلسوف ایتالیایی قرن شانزدهم پیتر پومپوناتسی Pietro Pomponazzi دانشمند معاصر پاراسلز این نظریه را به گونه‌ای دیگر بیان می‌کند: «ما قادر خواهیم بود به سهولت آثار و عواقب شگفت‌انگیز اعتماد به خویش و نیروی تخیل را مشاهده نماییم به ویژه آنکه اگر این دو خصلت در بین افراد و فردی که آنها را بکار می‌گیرد مشترک و هم‌سان باشند. آیا می‌دانید که افسانه بیمارانی که در اثر اعتقادشان به ناگهان شفا یافته‌اند ساختگی نیست و غالباً چنین وقایعی در گوشه و کنار جهان روی داده است؟ آری اینان افرادی معتقد و با ایمان بوده‌اند و همین امر وقوع معجزه را باعث گشته است. این شیادان و ناباورانند که ممکن است استخوان‌های پوسیده‌ای را در مکان مقدسی بگذارند و آن را بازمانده پیکر مقدس فلان قدیس نسبت دهند و پولی هم به جیب بزنند ولی بیمار با ایمانی که بدان مکان در خویش می‌یابد بی‌توجه به این حقه‌بازی خود را شفا یافته می‌بیند چون ایمانش به وی چنین تلقین کرده است.

حال اگر کسی به آب متبرک فلان چشمه و فلان معصوم‌زاده قلباً اعتقاد دارد و از او شفا می‌طلبد یقین داشته باشد که نیروی رها شده از ضمیر نهان به یاریش می‌شتابد و او را در برآوردن خواسته‌ایش کمک می‌کند.



## تجارب برنهایم

هیپولیت برنهایم Hippolyte Bernheim استاد دانشگاه پزشکی نانسی در فرانسه (۱۹۱۰ - ۱۹۱۹) موضوع درس خود را در باب تلقین پزشکی به بیمار قرار داده بود.

برنهایم در کتاب خود تحت عنوان «تلقین درمانی» شرح می‌دهد که چگونه یکی از بیمارانش که دچار فلج زبان گشته و نمی‌توانست آن را تکان دهد و هیچ مداوا و معالجه‌ای در مورد وی سودمند نیفتاده بود توانست با کمک تلقین شفا پیدا کند.

یک روز طبیب معالjšش به وی مژده داد که به ابزار جدیدالاختراعی دسترسی پیدا کرده که با کمک آن خواهد توانست او را درمان نماید. سپس میزان‌الحراره‌ای را که در دست داشت در دهان وی گذاشت. بیمار به خیال اینکه این همان آلت نوظهور است چنان خوشحال شد که بی‌اختیار فریاد کشید:

- می‌توانم زبانم را حرکت بدهم!

برنهایم اضافه می‌کند که ما موارد مشابهی بین بسیاری از بیماران خود داشته‌ایم و تعریف می‌کند که یک روز دختری به نزد من آمد و اظهار داشت از یک ماه پیش نیروی تکلم خود را از دست داده است. او را به دانشجویانم نشان دادم و گفتم در این گونه مواقع شوک‌های الکتریکی همراه با تلقین بسیار کارساز خواهند بود. آنگاه به دنبال اسباب و ابزار مخصوص فرستادم و آن را به زبان دخترک وصل کردم و به او گفتم هر چه می‌گویم تکرار کند. شروع به تلفظ حروفی چون «آ، ب» و کلمه ماریا

کردم. او بدون ناراحتی تکرار کرد و بی آنکه تپقی بزند و یا به لکنت زبان بیفتد با روانی شروع به صحبت نمود. بار دیگر قدرت تکلم خود را به دست آورده بود.

برنهایم می‌افزاید جالب اینکه در آن مدت از ابزار مزبور هیچ استفاده‌ای نکرده و تنها وانمود به این کار کرده و فقط. انگشتانم را روی زبان او نهاده بودم!

برنهایم در این جا به قدرت ایمان و امید در بیمار اشاره می‌کند و آن را به عنوان عامل شفابخش بیماری برمی‌شمارد و معتقد است نیروی تلقین بر ضمیر بیمار تاثیر می‌بخشد و معجزه به وقوع می‌پیوندد.

پروفسور هودسن Hudson در کتاب «اصول پدیده‌های روانی» چنین می‌نویسد: «با نیروی تلقین می‌توان خونریزیها و جراحاتی در بدن بیماران بوجود آورد.»

دکتر بورو Bourru بیمار خود را به حال خواب هیپنوز فرو برد و به او تلقین کرد:

- «ساعت چهار بعد از ظهر امروز، پس از این که از خواب مصنوعی بیدار شدید به دفتر کار من می‌روید و پشت میز دست به سینه می‌نشینید آنگاه از بینی‌تان خون جاری خواهد شد.»

درست در راس ساعت مقرر مرد جوان تمام آن اعمال را که به وی تلقین شده بود انجام داد و چند قطره هم خون از بینی‌اش آمد.

یک بار دیگر همین پزشک دست به آزمایش دیگری زد. با

نوک تیز قلمی نام بیمار را بر دو ساعد او نوشت و با هیپنوتیزم به وی تلقین کرد که «ساعت چهار و نیم امروز شما می‌خوابید و از محل تماس قلم با پوست دستتان خون بیرون خواهد زد و نام آن با حروف قرمز منقوش خواهد شد!» در ساعت معهود بعد از اینکه بیمار به خواب رفت از جای حروف روی دستش قطره‌های خون بیرون زد و شگفت اینکه آثار آن تا چند ماه بعد هم چنان بر دستهای او دیده می‌شد.

آن چه را که در بالا برشمردیم نمونه‌های منفی جنبه‌های تلقین نفس بودند و اینکه عنان دل به دست کس مسپار و تنها به ندای عقل خویش گوش هوش فراده!

### خلاصه نکات مهم و مفید

- ۱- به خاطر داشته باشید که قدرت درمان کننده و نیروی شفا بخش در خود شما است.
- ۲- از یاد نبرید که ایمان شخص به سان دانه‌ای است که در زمینی کاشته می‌شود و هر کسی آن چه را کشته درو می‌کند. پس دانه امید در دل بنشانید و آن را با شادی و خوش بینی بار آورید و ثمره‌اش را بجشید.
- ۳- هر ایده‌ای در سر داشته باشید در صورت ایمان شاهد تحقق آن نیز خواهید شد (خواه نوشتن کتابی باشد و یا پروژه و اختراع و یا طرح ابتکاری و غیره)

۴- هنگامی که برای دیگران دعا می‌کنید یقین داشته باشید که نمونه‌های منفی موجود در ضمیر او در اثر گرایش باطنی شما از بین خواهند رفت.

۵- معالجات همراه با اعجازی که غالباً شنیده می‌شود همان ایمان راسخ و تلقینی است که ضمیر را تحت تاثیر قرار می‌دهد و نیروی شفا دهنده وجود را آزاد می‌سازد.

۶- منشا هر بیماری از روح و فکر آدمی است. هر عارضه جسمی ابتدا در روح ماوا می‌کند و بعد به سراغ جسم می‌آید.

۷- عوارض و آثار هر بیماری درمان شده را می‌توان با تلقین هیپنوتیک مجدداً به وجود آورد و این نیز یکی دیگر از شگفتیهای اندیشه است.

۸- یکی از فرایندهای درمانی ایمان است و یکی از نیرومندترین شفا دهندگان ضمیر خود شخص است.

۹- حتی اگر هدف شخص صواب یا ناصواب باشد، باز نتایجی از آن به دست خواهد آمد. ضمیر نهان هر کس جوابگوی اندیشه‌هایش می‌گردد. اگر اندیشه را به صورت ایمان ذهنی درآورید دنیا به مراد دلتان خواهد گشت.

## فصل پنجم

### روان درمانی در دوران اخیر

علاج جسم بیمار همواره در مدنظر پزشکان قرار داشته است. اما بر سر یافتن عامل شفاعبخش، تردید و اظهار نظرها بی شمار می باشد. اینک روانشناسان و طبیبان بعد از قرنهای تجربه به این نتیجه رسیده اند که ضمیر هر کس از چنان نیرویی برخوردار است که خواهد توانست بر بسیاری از امراض صعب العلاج فایق آید و شگفتیها بیافریند.

همان طور که قبلاً به این ضرب المثل اشاره گردید: «دکتر مداوا می کند و خدا شفا می بخشد» کار روانکاوان و روانشناسان و پزشکان عصر حاضر در این خلاصه شده است که بر موانع ذهنی بیمار غلبه کنند و نیروی شفاعبخش را در او آزاد سازند بقیه کارها به خودی خود حل خواهد شد و سلامتی از دست رفته بار دیگر به پیکر بیمار باز خواهد گشت. حتی جراح از لحاظ فیزیکی و جسمی آنچه را که سد راه نیروی شفا دهنده گشته برمی دارد و

آنگاه وظایف دستگاه‌های بدن به حال عادی برمی‌گردد. این نیروی مقتدر شفا دهنده در نزد افراد با مذاهب و طرز فکرهای مختلف اسامی گونه‌گونی پیدا می‌کند مثل خدا، طبیعت، زندگی، هوش خلاقه و قدرت نفس و غیره...

حال باید دید چگونه می‌توان بر این موانعی که در سر راه حیات ما به وجود می‌آید و جنبه‌های عاطفی و احساسی و فیزیکی و روانی دارد، غلبه کرد و آنها را از میان برداشت. طرز عمل به این ترتیب است که نیروی شفا دهنده‌ای که در اعماق وجود ما آشیان کرده، توسط خود ما و یا به تلقین شخصی دیگر، آزاد می‌شود و بیماری را از تن می‌داند، این اصل کلی در هر کس، با هر عقیده و هر رنگ و نژاد، یک سان عمل می‌کند. شعور باطن شخص در هنگام سوختگی یا بریدگی، وظیفه دیگری جز اینکه بیاری او بیاید، نخواهد داشت و برای آن فرقی نمی‌کند که مخدومش چگونه فکر می‌کند و یا به چه مذهب و فرقه و کلیسایی تعلق دارد.

روان درمانی مدرن بر پایه این واقعیت شالوده‌ریزی شده که هوش و نیروی بیکران ضمیر از ایمان شخص تبعیت می‌کند، نخستین روشی که بیمار سالهای اخیر به کار می‌بندد این است که به اتاق خود می‌رود در را می‌بندد و با خویش خلوت می‌کند و فکر و ذکرش را متوجه نیروی اعجاز‌گر شفا دهنده باطن خود می‌سازد. سپس در ذهن را به روی هر مشغولیات دیگر می‌بندد و می‌کوشد تا هیچ چیزی نظر آن را به خود جلب نکند و بعد

آرامانه و به طور مثبت خواستها و تمنیات خود را روانه ضمیر می‌سازد و در ضمن مواظب است که روح و اندیشه‌اش دستخوش تفرقه و پراکندگی نشود.

نکته مهمی که باید به خاطر سپرد این است که نتیجه کار را پیش خود مجسم نمود و آرزوها را صریح و روشن به ضمیر داد و واقعیت را سنجید و ارزیابی کرد. هر کس باید بداند چه می‌خواهد و حد و مرز خواسته‌هایش تا کجا است؟

### اصول حیات و قواعد هستی

در تمامی جهان هستی تنها یک اصل کلی بر اعمال و وظایف جانداران و نباتات و جز اینها ناظر و حاکم می‌باشد و همین است که دنیا و کائنات را می‌سازد و آن را دگرگون و متکامل می‌کند. از سگ و گربه و باد و درخت و گیاه و هر چه در زیر و بالاست از آن اطاعت می‌کنند و از همین جا زندگی جانداران و بشر و گیاهان و مواد معدنی و... شکل می‌گیرد و غرایز و قوانین رشد به وجود می‌آید. انسان به این اصل زندگی شعور دارد و در صورتی که بتواند آن را به سود خویش در حرکت آورد، خواهد توانست از آن بهره نیز بجوید.

غرض از برشمردن این مطالب آن بود که بهره‌جویی از این نیروی جهانی با شیوه‌ها و تکنیک‌های مختلف امکان‌پذیر است ولی استفاده از نیروی درمانگر وجود فقط از یک طریق میسر می‌باشد و آن هم داشتن ایمان و اعتقاد است.

## اصل ایمان

تمام مذاهب بر پایه ایمان اصول خود را بنا کرده‌اند. هر کس بر حسب طرز تفکر و میزان سواد و معلومات و علایق و فرهنگ و آداب و رسوم، گرایش‌های مادی و معنوی پیدا می‌کند و درباره فرد در جامعه و زندگی و جهان و غیره نظریاتی ابراز می‌دارد اما جهان بینی خاص خود را به موجب اعتقادی که دارد بیان می‌کند و یا از ادای آن سرباز می‌زند و افکار و عقایدش را برای خویش (در دل) نگاه می‌دارد.

ایمان تبلور اندیشه شخص است که بر حسب نیروی باطن در مراحل مختلف زندگی جلوه‌های متفاوتی پیدا می‌کند. مثال واضح‌تری می‌زنیم: اگر از چیزی یا کسی وحشت دارید و فکر می‌کنید که ممکن است به شما صدمه بزند دچار اشتباه شده‌اید چون این خود شما هستید که این اندیشه را در ذهنتان نشانده‌اید و اگر هم این پیش‌بینی روزی صورت وقوع به خود بگیرد یقین داشته باشید عامل آن خودتان بوده‌اید.

در این جا بد نیست به این نکته اشاره کنیم برای غلبه بر مشکلات و یا بیماریها بایستی به نحو یکسانی عمل نمود. فرض کنید که می‌خواهید کار مهمی را به انجام برسانید. در پس زمینه افکارتان و در اعماق ضمیرتان عوامل مزاحمی لانه کرده‌اند که راه را بر تصمیمهای درست و یا نابه‌جایتان می‌بندند. پس نخستین کاری که باید بکنید اینست که آن موانع را از سر راه بردارید و به اصطلاح افکار پوچ و سیاه را از سر برانید تا بتوانید با عزم



راسخ به مقابله با دشواری‌ها برخیزید.

در این گونه مواقع بسیاری از افراد دست به دعا برمی‌دارند و بار خود را سبک‌تر می‌سازند حال آن که همان طور که قبلاً نیز بدان اشاره کردیم دعا کردن به مفهوم به زبان آوردن خواهشهای دل و تمنیات قلبی است و کسان بی‌شماری را دیده‌ایم که با لحنی غرورآمیز اعلام می‌کنند: «دعای من ردخور ندارد و حتماً مستجاب می‌شود!» آری اینان بی‌اینکه خود بدانند (شاید هم می‌دانند) از نیروی تلقین بهره می‌جویند و به آرزویشان نیز می‌رسند. به عبارت بهتر کسی که دست به دعا برمی‌دارد بار دیگر نیروی باطن خود را به یاری می‌طلبد و از او می‌خواهد از قدرت بیکران خویش استفاده نماید و مثلاً بیماریش را علاج کند و یا راه حل درستی پیش پایش گذارد. به او نهیب می‌زند که ترسها و دلهره‌ها را از خانه دل بیرون بریزد و شهادت از دست رفته را به وی بازگرداند. همین اندیشه‌های امیدبخش تمامی تردیدها و هول و هراسها را از اعماق باطن به بیرون می‌رانند و آنگاه احساس می‌کند که دنیا پیش چشمش روشن‌تر شده است. راه‌حل‌های گونه‌گونی به نظرش می‌رسند و از همین جا زندگیش ورق تازه‌ای می‌خورد و رنگی دیگر می‌یابد.

به یقین خواننده گرامی تا به حال متوجه تفاوت آشکار بین ایمان مذهبی و سیاسی و غیره با آن چه در این جا از آن به عنوان ایمان یاد می‌کنیم، گشته است. ایمانی که در این جا از آن گفتگو می‌شود رابطه متقابل ضمیر آگاه و ضمیر نهان یا شعور باطن را

مکشوف می‌سازد و این که چگونه این دو پدیده نفسانی بایستی دست به دست هم بدهند و با کمک هم عوامل و افکار مزاحم را از سربرون بریزند و به جای آن بذر امید و شادی بکارند.

اصولاً روشهای روان درمانی متفاوت است و هر بیمار و هر پزشک با شیوه‌های خاص خود آن را به کار می‌گیرد. جادوگر قبایل بومی با خواندن اوراد و ادعیه مخصوص اهریمن بیماری را از جان مریضش دور می‌کند؛ برخی دیگر به دعا و طلسم و تبرک و نذر و نیاز متوسل می‌شوند و خلاصه هر روشی که بتواند به بیمار القاء نماید که با آن خواهد توانست بر بیماریش غلبه کند، در صورتی که لطمه‌ای دیگر به جسم و جاننش نزند، مشروع خواهد بود. دست کم این است که ترس و اضطراب مرگ و هول مرض را از او دور می‌کند و آرامشی و اطمینانی به وی می‌بخشد که خود در بهبودی و دفع مرض موثر خواهد بود.

فرانتس مسمر در سال ۱۷۷۶ اعلام کرد با ورقه‌های مغناطیس بیمارانش را معالجه می‌کند. ادعای او سر و صدای زیادی به پا کرد. بعدها دست از این مدعای خود برداشت و تئوری مغناطیس حیوانی را پیش کشید و این که شفای هر بیمار به میزان ایمانی که به نحوه معالجه داشت، بستگی پیدا می‌کرد.

درمان مسمر با مغناطیس حیوانی هیاهو و جنجال فراوانی در محافل علمی و پزشکی جهان به وجود آورد تا به جایی که دولت فرانسه ناچار شد کمیسیونی متشکل از پزشکان و دانشمندان آن دوران، از قبیل بنیامین فرانکلین و اعضای آکادمی علوم را مأمور

رسیدگی به این قضیه نماید. اعضای کمیسیون مزبور بیماران او را مورد معاینه قرار دادند و صحت مداوای مسمر را تایید کردند و ایرادی بروی وارد نیامد و تنها به این نکته اشاره گردید که معلوم نیست بیماران دکتر مسمر طبق روش ادعایی نامبرده یعنی با مغناطیس حیوانی درمان شده باشند ولی در عین حال کمیسیون نظر می‌دهد که اینان تماماً به نحو احسن معالجه شده‌اند و از بیماری قبلی در ایشان اثری نیست.

چندی بعد از آن مسمر تبعید گشت و در سال ۱۸۱۵ رخت به سرای باقی کشید. چند ماه پس از آن دکتر برید از منچستر ضمن رد روش درمان مسمر با مغناطیس حیوانی مدعی گردید که دکتر مسمر نه تنها بیمارانش را با مغناطیس حیوانی که معتقد بود در تن خود از آن فراوان دارد، معالجه نمی‌کرد بلکه فقط آنها را به خواب مغناطیسی فرو می‌برد و با تلقین به درمانشان می‌پرداخت. دکتر برید اعلام کرد که هر بیماری را می‌توان در خواب هیپنوتیک فرو برد و آن چه می‌خواهد به او تلقین کرد و هر چه را که مسمر به قدرت مغناطیس حیوانی منتسب ساخته بود، از خواب مصنوعی نیز ساخته است.

اکنون آشکار است که بسیاری از این معالجات در نتیجه نیروی تخیل بیماری که تحت تاثیر تلقین سلامتی قرار گرفته، به مرحله تحقق می‌رسد. اما اکنون می‌دانیم که در آن دوران نیروی ایمان به صورت کور وارد عمل می‌شد و کس نمی‌داند چگونه بیمار شفا می‌یافت.

## ایمان ذهنی چیست؟

به خاطر می‌آورید که در صفحات قبل درباره روح ذهنی یا ضمیر نهان سخن گفتیم و به این مساله اشاره کردیم که ضمیر مزبور تابع روح عینی می‌باشد و در نتیجه تحت تاثیر سخن دیگران و یا تلقین ایشان قرار می‌گیرد و افزودیم که اعتقاد عینی شما هر چه می‌خواهد باشد (خواه منفی یا مثبت) ضمیر نهان ملاً توسط تلقین تحت کنترل قرار می‌گیرد و آرزویتان جامه عمل می‌پوشد.

اصل لازم برای معالجات روانی، اصلی است کاملاً ذهنی. در مورد معالجه جسم بایستی اصل توامان ضمیر آگاه و ضمیر باطن را متفقاً مورد نظر قرار داد. با این حال در هنگامی که مثلاً می‌خواهید تمدد اعصاب کنید و یا به حالت آرامش فرو بروید این هر دو را فعالانه به یاری بخوانید. در حالت چرت و خواب مصنوعی حالت غیر فعال ذهن ترجیح دارد.

چندی قبل مرد جوانی به دیدنم آمد و گفت:

- اخیراً مرا یک استاد دانشگاه معالجه کرد. ولی او به من

گفت که همان طور که ماده وجود ندارد، بیماری هم وجود ندارد. ابتدا باور کردن گفته او مشکل می‌نمود اما بعد از تحقیقات لازم به این نتیجه رسیدم که حق با او است زیرا تا آن زمان من خود را شدیداً بیمار می‌پنداشتم ولی به هر پزشکی مراجعه می‌کردم هیچ اثری از ناخوشی در من تشخیص نمی‌داد. اما وضع روحیم چنان بود که سخنان هیچ کس را در مورد این که از

سلامتی کامل برخوردارم قبول نمی‌کردم. سرانجام به پروفیسور مزبور مراجعه کردم. او ابتدا از گفته‌های آرامش دهنده و تسلی‌بخش استفاده کرد و مرا وادار ساخت تا آسوده و آرام به روی تختی دراز بکشم و نیم ساعتی استراحت کنم و حرفی نزنم و فکری به سر راه ندهم. خود نیز به روی تخت دیگری دراز کشید. بعد از آن حدود سی دقیقه به من تلقین کرد که هیچ بیماری ندارم و سلامت و تندرست هستم پس از آن مدت نفسی به راحتی کشیدم و برای اولین بار احساس کردم که هیچ گونه مرضی ندارم.

فهم مطالب ساده است. ایمان ذهنی بیمار خیالی به هنگام معالجه از تحرک بازمانده بود ولی تلقینات پروفیسور در اعماق ضمیر او جایگزین گشته و دو حالت ذهنی به هم مرتبط شده بودند.

### معالجه از راه دور

فرض کنیم که شما در شهری و مادرتان در شهر دیگری زندگی می‌کند و بیمار است. کاری از دستتان بر نمی‌آید جز آن که از ته دل دعا کنید و سلامتی او را آرزو نمایید. نگران نباشید اصل خلاقه مغز (شعور باطن) به کمکتان خواهد آمد و وظایفش را انجام خواهد داد. درمان روحی شما به ضمیر مادر می‌رسد زیرا در این مورد فقط یک روح خلاقه وجود دارد. اندیشه‌های شما درباره تندرستی و نشاط و سرزندگی از میان همین روح ذهنی سر

ریز می‌شود و بر اساس اصل حیات شفای مادر را موجب می‌گردد.

در مساله روح بشر نه زمان مطرح است و نه مکان. همین روح است که به یاری مادران، در هر نقطه‌ای از کره خاک، می‌رسد. روح جهانی بشر در همه جا حاضر و ناظر است و این بار مساله درمان از راه دور مطرح نیست. درمانی که شما با دعایتان بدان دست زدید حرکت آگاهانه اندیشه شما است و به همان اندازه که آرزوی سلامتی و رفاه و آسایش او را می‌کنید یقین داشته باشید این خواستتان برآورده خواهد شد و نتایج دلخواه به دست خواهد آمد.

اینک مثالی دیگر از نحوه معالجه راه دور می‌آوریم. یکی از دوستانم که بانوبی فاضل و استاد دانشگاه است تعریف می‌کرد که مادرش دچار بیماری لخته‌خون در عروق قلب شده بود و بیش از بیماری خود از ترس مرگ رنج می‌برد و همین موضوع درمان او را با اشکال مواجه می‌ساخت. به عبارتی وضع جسمانی وی بازتاب اندیشه‌هایش بود که گویی بر پرده سینمای مغزش به نمایش درمی‌آمدند. من می‌دانستم برای تغییر تصاویر مغزی او بایستی نمایش را تغییر داد. به خود گفتم این منم که باید حلقه فیلم او را عوض کنم و به جای آن از امید و شادی و تندرستی تصویرهایی نشان بدهم. با پزشکان معالجش تماس گرفتم و خواستهایم را به زبان آوردم و همگی توانستیم تمامی سلول‌ها و ذرات پیکر او را از افکار امیدبخش سرشار سازیم. قبل از آن

جملگی معتقد شده بودیم که هر بیماری علاج پذیر است و گرنه امید درمان از بین می‌رود. عشق و زندگی بر ترس و مرگ چیره شد و مادرم بار دیگر تندرستی و نشاط خود را به دست آورد.

این مورد یکی از انواع نادری بود که دختر با شناختی که از روحیه مادر داشت توانست به طور غیر مستقیم و از راه دور در درمان او موثر واقع شود.

یکی از دوستان روانشناسم برایم تعریف کرد که چگونه توانست از شر بیماری سل که یک ریه‌اش را مورد حمله قرار داده بود، خلاص شود. او گفت شبها هنگام خواب که به بستر می‌رفت با لحن شمرده و آرامی به خود می‌گفت: «هر سلول، هر بافت، هر عضله ریه من دارد سالم می‌شود.» او خود می‌دانست سخنانی که به زبان می‌راند با واقعیت منطبق نیست اما همین تلقین کار خود را کرد و در یک ماه بعد اثری از عفونت در ریه او باقی نماند و آزمایش‌های مکرر این را به ثبوت رساندند.

از او سوال کردم چرا هنگام خواب این کلمات را تلقین می‌کند. می‌خواستم انگیزه وی را درباره این روش درمانی بدانم. در جوابم گفت: «عمل نمایشی و تصویری ضمیر در تمام مدت خواب ادامه می‌یابد. پس هر چه آرزو دارید قبل از خواب به ذهن بدهید و راحت بخوابید». پاسخ عاقلانه‌ای بود. دوست من با ایده سلامت بودن به بستر می‌رفت. بقیه کارها را ضمیر روبراه می‌کرد.

توصیه من به شما اینکه هرگز از ناراحتی‌ها و دردها و غم و

غصه‌های خود صحبت نکنید و آنها را بزرگ نسازید و از کاهی کوهی درست نکنید که بر سر خودتان خراب خواهد شد. هول و هراس شما از ناشناخته‌ها باعث می‌شود تا آنها در ذهن و ضمیر شما صورت واقعیت پیدا کنند و روز و شب‌تان را سیاه سازند. خود به‌سان باغبانی که شاخه‌های خشکیده و بی‌بر و بی‌حاصل را از تنه درخت هرس می‌کند افکار سیاه و درد و رنج‌هایتان را با تبر اراده و امید از پیکر وجودتان قطع کنید و بدور بریزید.

اگر دائماً از اندوه و دردها و ناخوشی‌هایتان ناله و فغان سرمی‌دهید راه را بر جلوه‌های نمایشی ذهن و ضمیرتان می‌بندید و مانع از آزاد شدن نیروی شفابخش وجودتان می‌گردید. وانگهی طبق قانون روح، تخیلات شما شروع به شکل گرفتن می‌کنند و مثال معروف «از آن چه می‌ترسیدم بر سرم آمد» صورت واقعیت پیدا می‌کند. پس روح خود را از حقایق روشن و شاد سرشار سازید و به استقبال روشنایی عشق بروید.

## خلاصه مطالب

۱- از این نکته آگاه باشید که معالجه چگونه و به چه نحو ممکن خواهد شد. یقین داشته باشید اوامر صادره به ضمیر نهان روح و جسمتان را درمان خواهد کرد.

۲- با برنامه‌ریزی دقیق خواسته‌های خود را روانه ضمیر نمایید تا آنها



را در خود ضبط کند.

۳- هدف خود را در نظر بگیرید و واقعیت را ارزیابی نمایید. با پشتکار به هدف خود نایل خواهید شد.

۴- به مفهوم ایمان پی ببرید. بدانید که ایمان جز اندیشه شما نیست و بنابراین هر چه می‌اندیشید همان را خلق می‌کنید.

۵- هرگز به بیماری و بدبختی و درد و رنج نیندیشید که به سراغتان خواهد آمد. بیشتر به فکر خوشبختی و تندرستی و شادی و امید باشید.

۶- افکار عالی و آرمان‌های والا را به سر راه دهید. از پستی بپرهیزید.

۷- طرح و ایده و تصویر روشنی را به ضمیر بدهید و از لحاظ عاطفی و ذهنی خواسته‌های خود را در آنها متمرکز سازید. این همان دعایی است که مستجاب می‌شود.

۸- همواره به خاطر داشته باشید که اگر واقعاً می‌خواهید شفا پیدا کنید می‌توانید آنرا با ایمان یعنی با شناخت اعمال و طرز کار ضمیر آگاه و ضمیر نهان به دست آورید. ایمان از شناخت ناشی می‌شود.

۹- ایمان کور بدان معنا است که می‌توان به علاج درد پرداخت بدون آنکه شناخت علمی و درستی از قدرت‌ها و نیروهای مربوطه داشت.

۱۰- همیشه برای عزیزان خود دعا کنید. روح را آرام سازید و برای کسانی که دوستشان دارید آرزوی سلامتی و شادی و نشاط کنید.